ENCICLOPEDIA MÉDICA PARA LA MUJER

Indispensable para todas las edades

EL LIBRO MÁS COMPLETO SOBRE LA MUJER

* Sus enfermedades más comunes y sus síntomas.
* Sus conflictos emocionales y trastornos psicológicos.
* Más de 2,500 acepciones médicas y biológicas.
* 293 ilustraciones.
* Más de 70 temas especiales.
* Sección práctica sobre ejercicios.
* Dietas y pautas de nutrición.
* Ideas básicas para resaltar y conservar la belleza.
* Orientación sobre la educación sexual.

3ra edición



Dirección General:
Dra. María Eloísa Álvarez del Real

Subdirector:
Dr. Carlos Román

Redactor Ejecutivo:
1ª y 2ª Edición: Lic. Angel Carrodeguas
3ª Edición: Dr. Carlos Román

Director de Arte:
Marcelo Cañadas

Dibujos a color:
Josefina Delgado
Aramis Lorié

Coordinación Editorial:
1ª Edición: Patricia L. Blanco
2ª Edición: Rosa E. Ramos
3ª Edición: Raisa Rivera

Secretaria de Redacción:
Elvira Hernández

Portada:
Marcelo Cañadas

Oficinas Editoriales
6355 N.W. 36th Street
Virginia Gardens, Florida 33166, U.S.A.

EDITORIAL AMERICA, S.A.
Edificio Bank of América, Calle 50 Piso 16
Panamá 5, Rep. de Panamá

"Enciclopedia Médica para la Mujer" Tercera Edición.
Diccionario Enciclopedia. Editorial América, S.A.
Library of Congress Catalog Card No. 81-72100

PRESENTACION

La tercera edición de esta obra, destinada al gran público hispano, incorpora revisiones, aumentos y mejoras al texto de las ediciones anteriores, pero guarda de éstas el mismo objetivo esencial: ser una fuente de información sencilla y clara sobre la salud femenina. El material presentado en las páginas que siguen, es el fruto de una seria labor de investigación y ha sido escogido para satisfacer la necesidad tan natural de conocer el propio cuerpo, su evolución, funcionamiento y principales enfermedades.

Conviene dejar bien sentado que la presente enciclopedia pretende servir únicamente de complemento a la guía del facultativo, como obra de divulgación científica. En ningún momento alienta a la mujer a cometer el error de autodiagnosticarse y prescribirse tratamientos a sí misma, ya que dicho proceder sería aventurado y peligroso.

Esta obra también ofrece a la lectora valiosos consejos sobre aspectos tan importantes de su personalidad, como la figura y la belleza, recomendando ejercicios, actividades y dietas que pueden ser de gran valor, si se realizan con control médico y constancia.

No puede haber salud más sólida que la nacida de unos hábitos de vida y de alimentación sanos y adecuados. Los medicamentos siempre ocuparán un lugar importante y a veces imprescindible, pero en la mayoría de los casos no vienen más que a restaurar lo dañado por el descuido o la falta de conocimiento. Muchas enfermedades son producto de la violación de unas leyes naturales sencillas, por las cuales ha de regirse el cuerpo humano. La pretensión de la presente obra es proporcionar un conocimiento somero de las mismas, por lo que no se ha limitado a un simple vocabulario de anatomía, fisiología y medicina, sino que brinda, especialmente en los ápendices, consejos prácticos que pueden ser de gran ayuda.

*La lectora notará que algunas palabras del léxico van precedidas de un asterisco (*). Se ha utilizado este símbolo para indicar que el vocablo se refiere a un síntoma de algún padecimiento específico. También hay en el texto de las explicaciones algunas palabras en* VERSALITAS. *Esto significa que dicha palabra aparece explicada en su lugar dentro del léxico. Intercalados dentro del mismo, han sido colocados una serie de temas pequeños que pueden servir de lectura e ilustración.*

Sólo queda por recordar que esta enciclopedia se limita al campo de la vida y necesidades de la mujer. Paralelamente a este libro, y en forma complementaria, Editorial América publica la Enciclopedia Médica Familiar, donde se podrá encontrar información más general, dirigida a todos los miembros de la familia. Esperamos que ambas obras sigan alcanzando su meta en los hogares hipanos: contribuir al disfrute generalizado de la buena salud.

INDICE GENERAL

ILUSTRACIONES

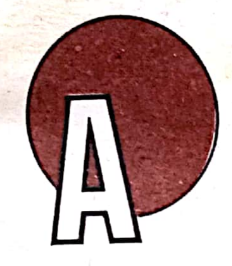
ILUSTRACIONES A COLOR

agradecimiento

Los editores de la presente obra desean dejar constancia de su gratitud hacia todos los prestigiosos facultativos que accedieron gentilmente a realizar una cuidadosa revisión de la misma. La valiosa colaboración de estas autoridades del campo médico añade un tono de solidez y riqueza a su contenido, por lo que beneficia en forma directa a sus lectoras.

bibliografía básica

A Child is Born, Lennart Nilsson, Delacorte Press, N.Y.
Atlas of Clinical Anatomy, Richard S. Snell, M.D., Ph.D., Little, Brown & Co., Boston.
Bodypower, Marylou McKenna, Simon and Schuster, N.Y.
Developmental Anatomy, Leslie Brainerd Arey, Ph.D., Sc.D., Ll.D., W.B. Saunders Co., Philadelphia.
Diccionario Médico Labor para la Familia, Prof. Dr. H. Mommsen, Ed. Labor, S.A., Barcelona.
El libro de la vida sexual, Juan José López Ibor, Danae, Barcelona
Family Health and Medical Guide, Good Housekeeping, The Hearst Corporation
Family Medical Guide, Donald G. Cooley, Better Homes and Gardens
For Women of All Ages, Sheldon H. Cherry, M.D.
Jane Fonda's Year of Fitness and Health, Jane Fonda, Simon and Schuster, New York
La Máquina del Cuerpo, Christiaan Barnard, M.D., Ediciones Generales Anaya, Madrid
La Médecine pour tous, Docteur François Goust, Librairie Larousse, París
Maximum performance, Lawrence Morehouse and Leonard Gross, Simon and Schuster, N.Y.
Menopause, a positive approach, Rosetta Reitz, Chilton Book Co., Radnor, Pennsylvania
Modern Home Dictionary of Medical Words, Morris Fishbein, M.D., Doubleday & Co., Inc. Garden City, N.Y.
Modern Woman's Medical Encyclopedia, edited by Anna Mantel Fishbein, Doubleday & Co., Inc., Garden City, N.Y.
Pregnancy and Childbirth, Tracy Hotchner, Avon
Psychosomatics, Howard R. and Martha E. Lewis, The Viking Press, N.Y.
The A to Z of Women's Health, Christine Ammer, Facts on File, New York
The Birth Control Book, Howard and Shapiro, M.D., Avon, N.Y.
The Complete Book of Breast Care, R.E. Rothenberg, M.D., Crown Publishers Inc., New York
The Complete Medical Guide, Benjamin F. Miller, M.D., Simon and Schuster, N.Y.
The Doctors and Patients Handbook of Medicines and Drugs, Peter Parish, M.D., Alfred A. Knopf, N.Y.
The Encyclopedia of Common Diseases, Staff of Prevention Magazine, Rodale Press
The Menopause Book, edited by Louisa Rose, Hawthorn Books, Inc., N.Y.
The Stein and Day International Medical Encyclopedia, J.A.C. Brown, M.B., B. Chir., Stein & Day/Publishers, N.Y.
The Woman's Encyclopedia of Health and Natural Healing, Emrika Padus, Rodale Press, Emmaus, Penn.
The Working Woman's Body book, Lilian Rowen, Rawson Associates Publishers, Inc., N.Y.
Tratado Práctico de Medicina Moderna, Dres. Isidro Aguilar Caballero y Herminia Galbes de Aguilar, Ediciones Interamericanas
Vogue/Stay Young, Alexandra Penny, St. Martins Press, New York
Women and the Crisis in Sex Hormones, Barbara Seaman and Gideon Seaman, M.D., Rawson Associates Publishers, Inc., N.Y.



Abarognosis ***(abarognosis)*** Sensación corporal caracterizada por la pérdida de la noción de peso.

Abasia ***(abasia)*** Dolencia en que la persona se halla imposibilitada para caminar, debido a la pérdida de la coordinación motora.

A. B. C., proceso ***(A. B. C. Method)*** Sistema para la purificación del agua corriente y las aguas de alcantarillado a base de alumbre, sangre y carbón; de aquí su nombre (*alum, blood, charcoal*).

Abderhalden, Reacción de ***(Abderhalden test)*** Método utilizado en primer lugar para diagnosticar el embarazo, que hoy tiene otras aplicaciones; se basa en reacciones inmunizantes de la sangre. Las proteínas extrañas, entre ellas las *placentarias*, estimulan la elaboración de una sustancia de defensa que las desintegra. Detectando su presencia en la sangre, se puede determinar con alguna certeza el estado de gravidez. Esta prueba sólo funciona debidamente después que comienza a formarse la PLACENTA, al cabo del tercer mes de embarazo.

Abdomen ***(abdomen; belly)*** Zona inferior del tronco, situada debajo del tórax, entre el diafragma y la pelvis. Está tapizada internamente por una membrana serosa, el peritoneo; en ella se encuentran diversos órganos del sistema digestivo, así como la totalidad del sistema urinario y el reproductor, además de las glándulas SUPRARRENALES.

Aberración sexual ***(sex aberration)*** Dícese de cualquier actuación con respecto al sexo, que se halle fuera de lo normal; los conceptos de normalidad tienen fondo social, y con respecto a muchas manifestaciones, han variado a través de la historia. Hay, sin embargo, algunas como el voyeurismo, el fetichismo, la homosexualidad, el exhibicionismo, el narcisismo, la ninfomanía, el satirismo, la bestialidad, el sadismo, el masoquismo y la criminalidad sexual, que han sido considerados constantemente como anormalidades de la conducta sexual que tienen un origen psicopatológico.

Abiosis ***(abiosis)*** Ausencia de vida.

Ablepsia ***(ablepsia)*** V. CEGUERA.

Abortivo ***(abortive)*** Todo aparato, sustancia o técnica que provoque la terminación prematura del EMBARAZO. El uso de las técnicas abortivas es muy antiguo; un texto médico chino fechado hace 46 siglos, recomienda un abortivo a base de mercurio. Los médicos de la Grecia clásica recomendaban ejercicios violentos y pócimas desagradables con el mismo fin. Hoy se usan diversas técnicas, según el momento en que se encuentre el embarazo, desde la intervención quirúrgica, hasta el uso de sustancias de reciente descubrimiento, como la PROSTAGLANDINA.

Aborto ***(abortion)*** Interrupción de la gestación, antes de que el producto de la concepción sea viable, o sea, capaz de vivir fuera del seno materno.

El aborto puede ocurrir dentro de las 28 primeras semanas del embarazo. A partir de ese momento, se debería hablar de Parto Prematuro. Pueden distinguirse tres etapas en el embarazo: *1. Período del germen.*— Las dos primeras semanas, en las que la célula inicial se divide y se produce la anidación en el útero. *2. Período del embrión.*— De la tercera a la octava semana; durante este tiempo comienza la diferenciación de rasgos del nuevo ser. *3. Período del feto.*— Desde la octava semana hasta el final. El aborto puede hasta pasar desapercibido en las dos primeras etapas: no así en la tercera. Se debe distinguir entre aborto *natural* e *inducido*. El primero es *espontáneo* o *habitual*; es motivado por: *a) causas maternas:* enfermedades agudas, o crónicas como la sífilis, trastornos metabólicos, enfermedades glandulares, traumas emocionales, intoxicaciones, traumatismos de todo orden o inflamaciones internas; *b) causas ovulares:* huevos genéticamente anormales que no sobreviven; *c) causas paternas:* alteraciones del espermatozoide. El aborto inducido es provocado a través de sustancias o mecanismos de tipo abortivo, o realizado a través de intervención médica. Al contrario de lo que se suele pensar, los excesos de trabajo y los golpes, rara vez provocan el aborto. Un notable porcentaje de mujeres tienen un aborto en algún momento de la vida, muchas veces sin darse cuenta. El aborto espontáneo aislado carece de significado en cuanto a la posibilidad de tener descendencia. Sin embargo, si el problema se repite, se debe hacer un examen ginecológico. En el aborto espontáneo, se debe colocar a la mujer en posición horizontal, sin almohada, con los genitales cubiertos con gasa esterilizada o un paño limpio, y llamar al médico. Las bolsas de agua, fría o caliente, son nocivas. Cuando sólo existe amenaza de aborto, es posible conjurarla con la ayuda del médico y un tratamiento que suele incluir el reposo absoluto, la prohibición de purgantes y enemas, y el uso de medicinas para corregir las deficiencias hormonales. Aun en el caso de que haya habido varios abortos, la situación no es desesperada. Tanto la mujer como su esposo deben hacerse un reconocimiento y someterse a las indicaciones del médico. En cuanto al aborto provocado por un posible peligro para la vida de la madre, la medicina moderna ha llegado a eliminar en la práctica estas circunstancias, y siempre que la madre se someta a un tratamiento médico oportuno, hay una buena posibilidad de salvar a ambos. // amenaza de **—, ruptura de fuente, dolores. //** — criminal, **aborto provocado clandestinamente; suele estar penado por la ley, debido a su gran peligrosidad. //** — diferido , **aborto en el que transcurre cierto tiempo entre la muerte del producto y su expulsión. //** — embrionario, **la octava semana del embarazo. //** — fetal, **posterior a la octava semana del embarazo. //** — incompleto, **aborto en el que hay retención de placenta. //** — inminente, **cuando se agudizan los síntomas de la amenaza de aborto. //** — inevitable, **cuando a los síntomas se une la dilatación cervical.**

aborto

El lenguaje médico llama "aborto" a la expulsión del feto y la placenta entre el momento de la concepción y la semana vigesimoctava del embarazo. El aborto espontáneo, que se produce en forma involuntaria, puede ser causado por una enfermedad repentina, un desequilibrio hormonal en el organismo de la madre, y menos frecuentemente por una caída violenta o un golpe. Estas y otras causas similares pueden interferir en el proceso de gestación y provocar la pérdida del feto en un malparto.

Se llama aborto inducido al provocado por medios artificiales, ya sea por la madre misma, o por otra persona, obteniendo la expulsión del embrión o feto antes de que sea viable, es decir, cuando aún no puede vivir independiente de la madre. El aborto de tipo terapéutico es legal, y es el provoca-

Aborto

do por un médico o cirujano con el propósito de defender la salud de la madre, e incluso, en algunos casos, salvar su vida. Cuando una mujer embarazada sufre bajo una enfermedad grave, o el médico llega a la conclusión de que es necesario el aborto, puesto que si el proceso continúa su curso peligra la vida del paciente, puede gestionarse la autorización legal para inducir el aborto. La técnica médica para realizarlo consiste en abrir el cuello de la matriz con un instrumento dilatador, después de haber anestesiado a la mujer. Una vez dilatado el cuello uterino, el médico opera utilizando una cureta, instrumento formado por un mango largo, terminado en una pequeña pala a modo de cuchara, con ángulos rectos en uno de sus extremos. Debido a este instrumento, la operación recibe el nombre de curetaje. Con la cureta, el médico raspa el interior del útero. Después extrae los productos del raspado: la placenta y el embrión.

Esta operación, realizada por un médico capacitado y en las debidas condiciones, es segura. Al contrario, resulta sumamente peligrosa si la realiza un intruso profesional, y puede provocar infecciones serias, esterilidad e incluso la muerte. La facilidad con que pueden presentarse tales consecuencias negativas se debe a que las paredes del útero son frágiles y delicadas; un mínimo descuido puede provocar una desgarradura, que puede convertirse en infección, e incluso en peritonitis. Otro gran riesgo es la hemorragia, sobre todo si la operación no se realiza en condiciones asépticas. Mientras mayor tiempo de embarazo tenga la mujer, mayor será también el riesgo que se correrá. Por lo general, los médicos se niegan a efectuar el aborto después de la decimosexta semana.

Para que el aborto tenga éxito total, es necesario que no queden residuos en el interior del útero. Si queda alguna porción de tejido en él, la mujer comenzará a sufrir de fiebres, dolor y hemorragias periódicas, y este padecimiento permanecerá durante varias semanas. En cambio, si el curetaje es hecho en la forma debida, la convalescencia no pasará de tres a cuatro días.

Desde hace muchos siglos, han aparecido referencias al aborto en los escritos de diversas culturas, ya sea en cuanto a la forma de realizarlo, o en cuanto a disposiciones legales que lo regulan. Las instrucciones más antiguas sobre cómo lograrlo, aparecen en un tratado médico escrito en China, durante el gobierno del emperador Shen Nung (siglo XVII A.C.). También han aparecido diversos

papiros egipcios con trabajos médicos en los que se ofrecen amplios detalles sobre el mismo.

La profesión médica sigue haciendo hoy en día el famoso Juramento Hipocrático, cuyo nombre se deriva del famoso médico griego al que se considera como Padre de la Medicina (Hipócrates vivió entre los años 460 y 357 A.C.). El juramento representa una síntesis, válida incluso en nuestros días, de la ética médica, y en él hay un párrafo que hace referencia al asunto del aborto: "... Nunca daré a nadie una droga mortal aunque la pida, ni haré una sugerencia a ese efecto. Tampoco le daré un abortivo a una mujer."

En la Biblia (Éxodo 21: 22) aparece también una disposición legal con respecto al aborto, indicando que "si algunos riñeren, e hirieren a mujer embarazada, y ésta abortare, pero sin haber muerte, serán penados conforme a lo que les impusiere el marido de la mujer y juzgaren los jueces."

Cuando el aborto no se realiza para proteger a la mujer, sino porque ésta desea poner fin a su estado de gestación por razones económicas, morales o sociales, recibe el nombre de criminal.

Esto manifiesta un aspecto muy distinto del problema: el aborto no es solamente un asunto legal, que concierna a la profesión médica. Es también un problema humano y social, que se traduce en miles de actos ilegales y peligrosos realizados año tras año, muchas veces por personas sin escrúpulos. Detrás de todo esto hay una serie de consideraciones de tipo psíquico, moral e incluso religioso, que afectan grandemente a la vida personal y familiar de la mujer.

Baste con señalar la tradicional oposición de los medios religiosos al aborto realizado por motivos sociales o económicos, considerado como el asesinato de un ser totalmente indefenso, de cuya vida no tenemos derecho de disponer. Por no ser estos aspectos los que dan la tónica de la presente obra, se ha preferido apuntarlos únicamente.

La Naturaleza, sabia en sus métodos, conoce si el embrión es defectuoso y nacerá deforme, anormal o con algún defecto sensorial o mental. Esta es la razón por la que se producen cuatro de cada cinco abortos espontáneos, que son en realidad malos partos. No siempre sucede así, y hay ocasiones en que existe un serio defecto en el embrión, detectable en muchos casos gracias a las técnicas actuales, o un problema notable en la madre, como puede ser una grave enfermedad cardíaca, o un caso de sarampión alemán o rubéola. Entonces entra en acción la ciencia médica, si se estima

aborto

necesario, con el aborto provocado legal.

Nunca se podrá minimizar bastante el riesgo de ponerse en manos de personas inexpertas o poco escrupulosas. El aborto provocado es en realidad una seria intervención quirúrgica. Hay una serie de complicaciones posibles que pueden producirse durante la operación, o después de la misma: retención prolongada de parte del feto o de la placenta, hemorragia fetal, gangrena de las extremidades, inversión del útero y otras. Sólo el tratamiento médico adecuado puede evitar que se produzcan, o resolverlas si aparecieran.

La sociedad está cambiando notablemente sus patrones de aceptación, y el hecho de que exista la tendencia a vituperar menos y ayudar más a las madres solteras, puede ser favorable para que éstas, animadas por la tolerancia social, no conviertan lo que podría ser una feliz maternidad, en una operación clandestina, frustrante y peligrosa.

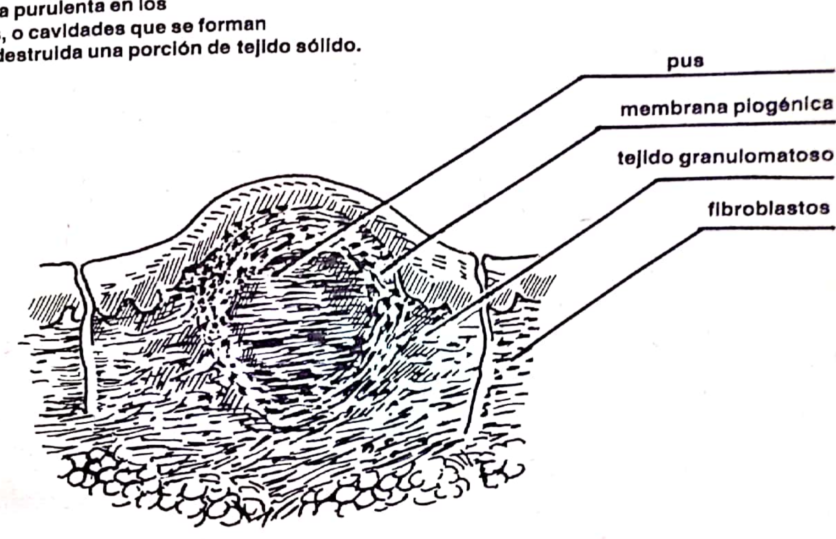
Abraquia ***(abrachia)*** Falta congénita de brazos.

Abrasión ***(abrasion)*** Ulceración de la piel o de las mucosas del cuerpo, utilizando medios mecánicos que reciben el nombre de ABRASIVOS. Las cicatrices superficiales del ACNÉ, pueden ser reducidas a base de abrasión.

Abrasivo ***(abrasive)*** Dícese de todo material que sirve para desgastar o pulir por fricción. Los dos más usados para eliminar las rugosidades de la piel y el vello superfluo son la piedra pómez y la lija. La primera es una piedra ligera que se obtiene en zonas de origen volcánico: reducida a partículas, éstas se vuelven a comprimir mezcladas con pegamento para su uso comercial. Debe ser frotada sobre la piel con un movimiento circular. La lija se vende en hojas, y su uso es similar. Para evitar irritaciones, debe aplicarse una crema suavizadora sobre la piel tratada con el abrasivo.

Absceso ***(abscess)*** Acumulación de materia purulenta en un tejido. Según el lugar, recibe distintos nombres: *apendicular, cerebral, hepático, mamario*.... También según su naturaleza o causa: *amébico, estreptocócico, hemorrágico*... // — **canalicular**, absceso producido en una mama, que comunica con uno de los conductos galactóforos. // — **de Dubois**, absceso que aparece en el timo en los casos de SÍFILIS congénita.

Los abscesos son acumulaciones de materia purulenta en los tejidos, o cavidades que se forman al ser destruida una porción de tejido sólido.



Acarbia ***(acarbia)*** Deficiencia de carbonatos en la composición de la sangre.

Acatexia ***(acathexia)*** Imposibilidad de retener las secreciones del organismo; incontinencia.

Acedia ***(acedia)*** Situación de desorden mental caracterizada por la melancolía y la apatía.

* **Acedía** ***(acidity)*** Acidez; indisposición estomacal por exceso de jugo gástrico. Acompaña a un buen número de enfermedades, y en la mujer puede ser síntoma además de ANEMIA o de EMBARAZO.

Aceite ***(oil)*** Todo líquido graso obtenido de frutos, semillas, cuerpos de animales o sustancias minerales como las pizarras bituminosas. Los aceites medicinales suelen ser soluciones de medicamentos en aceite. // — **de almendras amargas**, esencia destilada de la almendra común. // — **de almendras dulces**, aceite muy fluido y de sabor agradable, que se utiliza como EMOLIENTE. // — **de germen de trigo**, aceite rico en vitamina E, usado en el tratamiento de la esterilidad y de los abortos.

Acetato ***(acetate)*** Sal derivada del ácido acético. // — **de aluminio**, acetato con propiedades astringentes, cuyas soluciones suelen ser usadas como parte de la higiene femenina.

Ácido ***(acid)*** Todo compuesto que forma sales al entrar en contacto con las bases. // — **acetilsalicílico,** el antipirético, antineurálgico y analgésico más usado; se conoce bajo el nombre de *aspirina*. // — **benzoico,** deriva su nombre del *benjuí*, del que se obtenía antiguamente; suele formar parte de los desodorantes. // — **bórico,** compuesto del boro que se presenta en escamas blancas solubles en alcohol, con propiedades antisépticas y astringentes ligeras, por lo que es usado en diversos medicamentos y en duchas vaginales. // — **fólico,** vitamina hidrosoluble del complejo B, llamada también vitamina M y vitamina L. Usada en casos de anemia; se encuentra en las verduras frescas, en el hígado y la levadura, y se obtiene también en forma sintética. // — **nicotínico,** NIACINA. // — **pantoténico,** uno de los componentes del complejo B; se encuentra en gran cantidad de alimentos y es posible que su deficiencia guarde relación con el encanecimiento del cabello. // — **pícrico,** cuerpo sólido de color amarillo, usado en casos de quemaduras. // — **piroleñoso purificado,** astringente usado en la higiene de la mujer. // — **salicílico,** polvo cristalino, poco soluble en agua, que tiene diversas aplicaciones, desde el tratamiento del reumatismo hasta la aplicación en desodorantes. // — **úrico,** ácido orgánico presente en la orina humana en pequeñas cantidades.

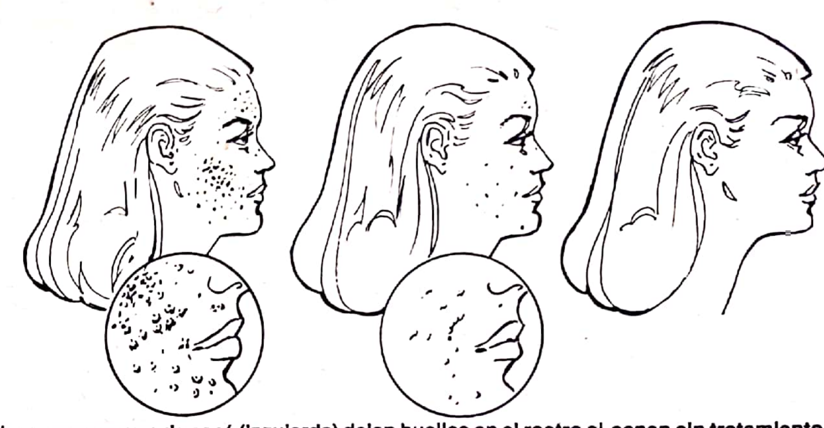
Acidosis ***(acidosis)*** Aumento del grado de acidez en la sangre, por disminución de las reservas alcalinas. Es muy peligrosa en las personas diabéticas y se manifiesta con los siguientes síntomas: agotamiento físico, somnolencia, mareos, dolores de cabeza, pérdida del apetito, vómitos, diarrea y malestar físico general.

Acilia ***(acilia)*** Ausencia de pestañas, congénita o motivada por alguna enfermedad. En este último caso, las pestañas suelen nacer de nuevo al cesar la enfermedad causante.

Aclorhidria ***(achlorhydria)*** Situación en la que el estómago no puede segregar todo el ácido clorhídrico que necesita para realizar sus funciones digestivas.

Acné ***(acne)*** Afección de la piel en la que queda retenida la secreción de las glándulas sebáceas, que se inflaman e infectan.

Las causas pueden ser numerosas; también son diversas las enfermedades de la piel que se reúnen bajo este nombre común: *adenoidea, adolescente, agminata, alba, artificial, atrófica, florida, granulosa, rosácea, solar, vulgar* y otras. Por su frecuencia, se presentarán más explícitamente la adolescente y la vulgar. // —



Los casos graves de acné (izquierda) dejan huellas en el rostro si sanan sin tratamiento (centro). En cambio, si se atienden de forma adecuada, no dejan casi ninguna señal visible (derecha).

adolescente, con frecuencia, la piel de los adolescentes se vuelve granulosa y se dilatan los poros; la grasa se presenta en forma excesiva y con ella aparecen las espinillas y las pústulas de acné. La causa principal, aunque no la única, es el desequilibrio hormonal propio de la adolescencia, por lo que sus manifestaciones más violentas suelen ir acompañadas en las jovencitas por trastornos en la menstruación. Otras causas de importancia son: los malos hábitos alimentarios (grasas, chocolates, picantes...) y el uso excesivo de cosméticos, cuyos residuos se mezclan con la suciedad del ambiente y la grasa para obturar los poros. Los remedios tienen relación con las causas: en primer lugar, rectificación de los hábitos alimentarios, dando preferencia a las dietas ricas en proteínas y pobres en los alimentos ya citados. También es necesario adquirir el hábito de limpiarse totalmente el maquillaje cada noche con lociones desinfectantes y ponerse una crema medicada. En casos de acné rebelde, es preferible consultar a un especialista cuanto antes, debido a las cicatrices que la presencia continuada del acné puede dejar en la cara para siempre. // — vulgar; **aunque tiene preferencia por la cara, también suele manifestarse en otras partes del cuerpo, como el pecho y la espalda. Puede deberse a la presencia de alteraciones en el metabolismo o la digestión, a una alimentación insuficiente o inadecuada, o al simple descuido y maltrato de la piel. Aunque aparece a edad temprana, puede permanecer en forma crónica durante una buena cantidad**

de años. La piel debe ser limpiada a diario con jabón y agua; las soluciones en alcohol tienden a irritarla y agravar el acné. Los comedones o espinillas pueden vaciarse, si se hace con la mayor limpieza posible. En cuanto a dieta, lo dicho para el acné adolescente vale también aquí. Si este mal es atacado a tiempo, desaparece sin causar mayores daños; de lo contrario, puede llegar a deformar los rasgos faciales. Debido a que el tratamiento suele ser difícil, y conlleva el uso de antibióticos, es preferible consultar al dermatólogo en cuanto aparezcan los primeros síntomas.

acné

Bajo este nombre se conocen, sobre todo, dos afecciones muy distintas entre sí, que afean notablemente el rostro si son descuidadas, pero que con un poco de atención pueden ser mucho menos molestas.

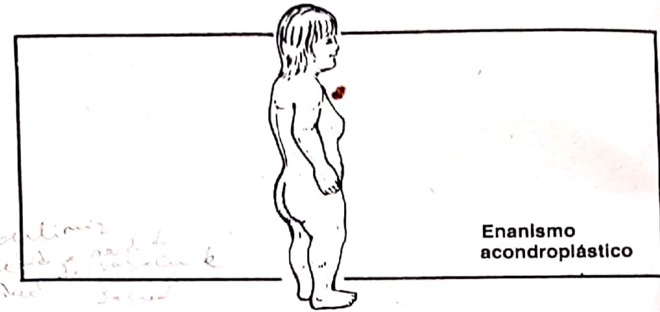
La primera de ellas es el acné vulgar, que suele ser llamado de diversas maneras: espinillas, comedones, granos... Es un padecimiento típico de la adolescencia, aunque puede permanecer presente en la persona por muchos años, en cuyo caso suele aparecer esporádicamente en el pecho y la espalda también. La producción de las glándulas sebáceas aumenta notablemente en la adolescencia; en las jovencitas, la situación empeora en el momento de la menstruación. Si combinamos esto con una dieta llena de cosas como chocolate, frutos secos, quesos y comidas grasientas, tendremos un buen cuadro para que el sebo producido en grandes cantidades, quede aprisionado en el conducto excretor de la glándula, a causa del polvo del ambiente, el exceso de cosméticos, o simplemente la estrechez del poro al cual se abre el conducto. Así aparece la inflamación característica bajo la piel, o la punta blanca o negra ("comedón"). Por cierto que este color negro no se debe a la suciedad, como se piensa de ordinario, sino al efecto decolorante que tiene el aire en el sebo acumulado. La infección de este material, muy frecuente, es la que produce la espinilla. Si se rompe la membrana que la rodea, la infección se esparce a los tejidos contiguos. El resultado: más espinillas, marcas y hoyos en la cara, con el consiguiente disgusto, e incluso complejo en el joven o la joven. A éstos no les basta con que sus mayores les digan que crecerán y se les quitará, dándole importancia mínima a un problema que para ellos es gigante y angustioso. Quieren soluciones, y a veces las toman por su cuenta, empeorando la situación.

Lo primero que se debe hacer, es tratar de eliminar cuanto alimento provoque la secreción excesiva de sebo. En segundo lugar, hay que mantener las zonas en que suele aparecer el acné, incluyendo pecho y espalda, muy limpios continuamente. Lo mejor, jabón y agua caliente; restregarse bien sin herirse con una toalla de baño bien limpia y enjuagarse después con agua fría. Las toallas de secarse son un vehículo muy apropiado para extender la infección, por lo que deben estar siempre perfectamente limpias; se recomienda cambiarlas, especialmente la de la cara, al menos una vez al día.

Las cremas y demás afeites usados en el maquillaje femenino, suelen ser nocivas cuando hay problemas de este tipo; sería mejor evitarlas. En cambio, hay algunos productos medicados que pueden ayudar, y que el dermatólogo recomendará. Para librarse de los comedones, lo mejor es ablandarlos enjuagándose el cutis con agua caliente, y apretarlos suavemente, no con las manos, sino con los extractores que han sido diseñados para realizar esa tarea. Después, hay que limpiar el lugar delicadamente con alcohol. Para los casos ordinarios, bastará con esto. Habrá, sin embargo, algunos casos tan rebeldes, que será necesario un tratamiento en manos del dermatólogo. Dicha cura puede contemplar incluso la utilización de antibióticos y de abrasivos, que sólo en manos del especialista pueden proporcionar efectos positivos.

El otro tipo de acné es el llamado rosáceo. No tiene nada que ver con el anterior. Se localiza en la nariz, donde los vasos sanguíneos de la persona afectada se ven inundados por cantidades excesivas de sangre. Debido a ello, van creciendo y haciéndose protuberantes, a consecuencia de lo cual la nariz a su vez aumenta de tamaño y toma un desagradable aspecto rojizo. La ingestión de bebidas alcohólicas ayuda a provocar dicho fenómeno, pero hay muchas personas que lo padecen sin que nunca hayan probado una gota de alcohol. De ordinario, el médico puede curar este tipo de padecimiento. En casos de molestias, puede ser controlado a base de aplicar agua fría o hielo con frecuencia, a fin de lograr una contracción en los vasos sanguíneos. Lo peor que se puede hacer es dar un masaje o aplicar agua caliente en el lugar afectado. Se deben evitar tanto el alcohol, como las comidas picantes o muy condimentadas. Los casos peores requerirán tratamiento médico e incluso la aplicación de antibióticos y preparaciones especiales.

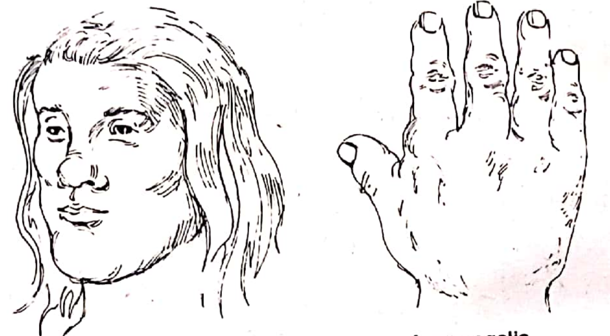
Acondroplasia** ***(achondroplasia) Forma de enanismo en la que el tronco tiene tamaño normal y los miembros son cortos, debido a un desarrollo insuficiente del cartílago en la epífisis de los huesos largos. Es uno de los síntomas observados a veces en los casos de raquitismo.



Enanismo acondroplástico

Acoria ***(acoria)*** Apetito insaciable; pérdida de la sensación de saciedad.

Acromegalia ***(acromegaly)*** Gigantismo congénito de las extremidades. // Enfermedad crónica en la cual los huesos y partes blandas de las manos, los pies y la cara, aumentan excesivamente de tamaño por un desarreglo de la HIPÓFISIS.



Acromegalia

Acroparestesia ***(acroparesthesia)*** Enfermedad caracterizada por accesos de cosquilleo, entumecimiento y rigidez en dedos, manos y antebrazos especialmente, a veces con dolor y cianosis (coloración azulada). Se presenta con alguna frecuencia en las mujeres de 35 a 55 años que realizan trabajos manuales e ingieren algún tipo de bebida alcohólica, aunque sea en pequeñas cantidades. Las molestias suelen intensificarse al final del día. Aunque suele ser una enfermedad benigna, preocupa a quien la padece, debido a que se presenta con frecuencia junto a los primeros síntomas de la MENOPAUSIA. Puede deberse a una disminución en el funcionamiento de las glándulas de secreción interna, que comienzan a envejecer, o a un cambio en el metabolismo.

Acropatía ***(acropathy)*** Nombre general bajo el cual se agrupan todas las enfermedades que afectan a la sensibilidad, la circulación sanguínea y el trofismo en las extremidades.

A.C.T.H. ***(ACTH: Adeno-Cortico-Tropic-Hormone)*** Hormona segregada en el lóbulo anterior de la PITUITARIA, cuya función es estimular la producción de las suprarrenales. Recibe también el nombre de *corticotropina* y es un compuesto de proteínas. Se utiliza para el tratamiento de las mismas enfermedades que la cortisona y la hidrocortisona.

Actinomicosis genital ***(Genital actinomycosis)*** Enfermedad infecciosa producida por una bacteria anaerobia del género *Actinomyces*. Suele alojarse primeramente en los intestinos, y descender después a los órganos GENITALES internos; provoca fuertes dolores de vientre que se agudizan durante el reposo, y que van acompañados de fiebre y vómitos. Se produce tumoración de tamaño considerable que se puede llenar de materia purulenta. El tratamiento médico suele exigir cirugía y medicamentos capaces de destruir la bacteria productora de la enfermedad, originaria del ganado, aunque transmisible al ser humano.

Actinoterapia ***(actinotherapy)*** Tratamiento de enfermedades, entre las que hay varias típicas del sexo femenino, a base de radiaciones, sobre todo con luz química o actínica.

Addison, anemia de ***(Addison's disease)*** Enfermedad crónica en la que disminuye notablemente el número de glóbulos rojos, aumentando en cambio su volumen. Se presenta acompañada de trastornos digestivos, apatía, hemorragias, palidez y fiebre. Es grave y progresiva, y puede resultar mortal. También es llamada *anemia perniciosa, progresiva, de Biemer-Addison, esencial* o *idiopática*.

Adelgazar ***(to slenderize)*** Disminuir de peso. El cuerpo humano tiene que soportar con frecuencia una vida de escasa actividad física y malos hábitos en la alimentación. Esta situación produce exceso de peso (ver tablas al final de la obra), complicado a menudo con desajustes en el METABOLISMO. La solución no está en las dietas empíricas de hambre, que pueden terminar en estados anémicos o enfermedades graves; tampoco las "drogas milagrosas" pueden rectificar la situación. Es necesario establecer control médico, precedido de los debidos análisis, además de un cambio en las costumbres alimentarias (ver cuadro final) y en el grado de actividad física. Es muy importante que la persona, una vez comprobada la realidad de su condición de *obesa*, la considere como una verdadera enfermedad y tome el tratamiento prescrito por el facultativo como una posibilidad de curación.

Adenalgia ***(adenalgia)*** Dolor en una glándula o un ganglio.

Adenitis ***(adenitis)*** Inflamación de una glándula, un ganglio o un grupo de ganglios.

Adenofibroma ***(adenofibroma)*** Tumor benigno compuesto de tejido conjuntivo y elementos glandulares. Es el que con más frecuencia aparece en los senos de las jovencitas; no suele producir dolor ni deformación y su tratamiento es de tipo quirúrgico.

Adenoma ***(adenoma)*** Nombre que recibe todo tumor epitelial benigno que tenga forma de glándula. // — **endometrioide del ovario.** Quiste del ovario, que produce un tejido duro parecido al *endometrio.* Suele ser benigno; se presenta en mujeres de alguna edad, y una vez extirpado no suele reproducirse.

Adenomiosis ***(adenomyosis)*** Dolencia benigna causada por el desplazamiento de tejido glandular del endometrio hacia el interior del útero. Es progresiva, y termina por inhabilitarlo, impidiendo su funcionamiento.

Adenopatía ***(adenopathy)*** Enfermedad en los ganglios linfáticos, o en cualquier otro grupo de ganglios.

Adenosis ***(adenosis)*** Dolencia benigna en la que las glándulas se corren hacia zonas que no son las que les corresponden dentro del organismo. // — **vaginal.** Desplazamiento hacia la vagina de las glándulas que normalmente se hallan situadas dentro del cuello del útero.

Adherencia ***(coalescence)*** Unión de partes del cuerpo que normalmente deberían estar separadas. Los órganos genitales pueden adherirse al peritoneo o a alguna víscera abdominal, debido a enfermedades inflamatorias; esto produce fuertes dolores espasmódicos y puede ser causa de la esterilidad, al no tener las TROMPAS DE FALOPIO la posición debida.

Adicción ***(addiction)*** Esta expresión importada del idioma inglés, a pesar de su uso generalizado, no es correcta en español. Debe decirse *enviciamiento.* Sirve para designar una situación de acostumbramiento tal, que hace necesaria la ingestión de alguna droga, especialmente estupefaciente. Puede adquirirse de forma involuntaria, por el uso excesivo de dichas drogas.

Adiposis ***(obesity)*** Obesidad; corpulencia que sobrepasa los promedios ordinarios en el ser humano, por exceso de tejido adiposo.

Adolescencia ***(adolescence)*** Período de la vida que sigue a la infancia. Es una época de transformación mental, cuyo inicio coincide, o precede de meses al cambio físico denominado PUBERTAD. Dura hasta los 20 años aproximadamente, y es una época de transformaciones radicales y decisivas en la vida de la persona. Una de sus características más acentuadas, especialmente en la jovencita, es la inestabilidad emotiva. Durante este período hay un descubrimiento de la propia personalidad, como individual y diferente del ambiente que ha rodeado a la persona en la niñez, lo que a veces se traduce en manifestaciones de independencia y actos de rebeldía.

adolescencia

La adolescencia es una crisis de tipo mental y emocional, por la que pasan todos los seres humanos. De la forma en que se salga de ella, depende en buena parte el resto de la vida de la persona. Junto con estos cambios, y comenzando un poco después de ellos, sobrevienen una serie de transformaciones de tipo orgánico y funcional, que tienen no poco que ver en la turbación y la crisis de los adolescentes. Todos reunidos reciben el nombre de pubertad. *En resumen, que un ser humano, a los diez años, es un niño o una niña en la plenitud de su infancia, mientras que diez años después, es un hombre o una mujer joven. Toda traza de infancia ha desaparecido, al menos de su aspecto exterior. Incluso es posible que ahora sea ya una persona casada y con sus propios hijos. La niña menuda y poco diferenciada, se ha convertido, aparentemente de la noche a la mañana, en la joven esposa de bella figura.*

Los cambios de la adolescencia están relacionados con la lucha de la persona por convertirse en un ser independiente dentro de la sociedad. Esta no suele ayudarla, sino que por lo general se empeña en entorpecerle el camino. Al respecto, es un buen momento para que los padres reconsideren su actuación con sus hijos. Es posible que no se den cuenta de los cambios que están teniendo lugar en ellos, y ejerzan una serie de presiones que pueden resultar negativas, tratando de conservarlos tan dóciles y dependientes como cuando eran niños. Muchos adolescentes afirman que el principal problema del momento difícil que viven, son sus propios padres.

Los adolescentes quieren llevar su propia vida, aunque aún no estén en disposición de aceptar las

responsabilidades que esto conlleva. Siempre ha sido así. En una vieja tableta de arcilla sumeria hallada en la región mesopotámica, se reproduce un diálogo entre padre e hijo, que lo mismo podría tener 4.000 años, como tiene, que cuatro días; como tuvo lugar en una de las civilizaciones más antiguas del pasado, podría haber sucedido en cualquier lugar de nuestro mundo actual. El padre, molesto por lo avanzado de la hora, ve al hijo adolescente regresar a la casa, procedente de las tinieblas de la noche, y le pregunta: "¿De dónde vienes a estas horas?" La respuesta es la clásica: "¡De ningún lado!"

Hay dos problemas, sobre todo, que suelen inquietar grandemente a los adolescentes, porque son totalmente nuevos para ellos: la independencia y la vida sexual. Así como es necesario que una fruta se desprenda del árbol donde se formó, caiga al suelo y viva por su propia cuenta para producir un nuevo árbol, también la naturaleza se comporta de la misma forma con los seres humanos, que han de desprenderse algún día del calor del hogar en el que se formaron, para iniciar su vida independiente y su propio hogar. La tarea de sus mayores no es resolverles todos los problemas, ni aislarlos de los demás adolescentes para que no se "echen a perder", sino ir compartiendo responsabilidades con ellos, y ayudarles a conocer el valor de la amistad y la importancia de seleccionar compañías verdaderamente valiosas.

Con respecto al sexo, hay un problema en la época prepuberal, que suele preocupar después a la persona, si desconoce que ésta sea una etapa normal en la vida humana. Suele haber en este momento de la vida que se halla al principio de la adolescencia, una especie de repudio mutuo entre los sexos. Cada cual busca la compañía y la amistad profunda en los de su propio sexo. Las niñas, que adelantan a los niños en su evolución en un par de años, se aíslan en sus camarillas, se hacen confesiones íntimas y se juran fidelidad eterna. Los niños, por su parte, no quieren saber de ellas, y en cambio se dedican a venerar a un héroe, hacen una banda y establecen lazos de amistad profundos que unas veces duran horas y otras toda la vida. Esta atracción hacia el propio sexo no significa homosexualidad, puesto que la homosexualidad innata es un mito. Sin embargo, la presencia

de una persona desviada, adulta o mucho mayor que la adolescente en este momento, podría tener consecuencias fatales para ella al respecto.

Lo normal es que apenas despierten a los cambios físicos de la pubertad, y su mente sea la de un adolescente pleno, los sexos comiencen a atraerse y los grupos de jovencitas se vean seguidos por bandas de jovencitos, para después hacer un solo grupo de amigos, compañeros de estudio, hermanos y primos, que se buscan a diario, y se van reuniendo en las distintas casas o en los lugares de reunión más insospechados por los mayores, o se quedan largas horas firmemente adheridos al teléfono, para hablar misteriosamente de sus cosas y su mundo.

Muy pronto, del grupo general van saliendo las parejas que establecen los primeros noviazgos rudimentarios, sumamente inestables al principio, hasta que, por fin, aunque siguen existiendo la amistad y la camaradería, el grupo se subdivide en parejas de novios, que muy posiblemente sean el día de mañana un grupo de matrimonios jóvenes amigos entre los cuales existirá gran confianza y ayuda mutua.

Al respecto, es de lamentar que la sociedad moderna esté transformando la vida humana de tal forma, que cada vez sea menos frecuente ver en nuestros adolescentes esta realidad tan útil y normal del pasado. El estilo de vida actual tiende a llevar al ser humano al aislamiento; el ambiente familiar suele reducirse estrictamente al círculo de la familia íntima, y muchos adolescentes de hoy no pueden compensar la soledad que naturalmente sienten en esta época de su vida, con el descubrimiento de la amistad y del noviazgo. Secuela de esta situación son los matrimonios jóvenes que corren al fracaso, y los hombres y mujeres incapaces de conocer los valores intrínsecos que tiene la amistad desinteresada.

Las jovencitas tienen, como los jovencitos, sus problemas específicos durante estos años. Podríamos reducirlos a cuatro puntos importantes, aunque no únicos: la adaptación a la higiene de la mujer adulta, los senos, la menstruación y el vello superfluo. En cuanto a la higiene, deben habituarse a tomar baños y asearse los órganos genitales externos al menos una o dos veces al día, en especial durante la menstruación, y en caso de persistir los fuertes olores típicos, saber avisar con toda libertad, ya que podría ser necesario un examen médico para detener o evitar una posible infección de tipo bacterial.

adolescencia

Al contrario de lo que parecería normal, la niña no sabe qué hacer cuando comienzan a apuntar sus senos, y en lugar de sentirse feliz de hallarse en camino de la madurez, tiende a esconderlos avergonzada, echando los hombros hacia delante y hundiendo el pecho. Es aquí donde debe intervenir la madre, y aprovechar para darle una instrucción sólida y práctica con respecto a los cambios que están teniendo lugar en su cuerpo, y la manera de tratarlos. Además, debe ayudarla a transformar su figura y su ropa. Ya no ha de seguir usando ropa de niña, ni presentarse como tal. Debe sentirse feliz por su situación, y comenzar a usar discretamente ropa de mujer, además de ir aprendiendo todos los secretos de la cosmética personal femenina.

A la madre corresponde también preparar a su hija para la menarquia, que suele ser un choque fuerte si ella no está preparada. Las cosas deben hallarse en un punto tal, que cuando llegue esta situación, la hija tenga confianza con su madre para avisarle, en lugar de esconder su "problema" con un falso pudor injustificado. La jovencita debe saber que la menstruación es un fenómeno normal y periódico en toda mujer, relacionado con la maternidad, y debe tener la información suficiente para poder pasar lo mejor posible esos días críticos.

Por último, es posible que la adolescente desarrolle vello superfluo, y por tanto indeseado, en los muslos, las piernas, las axilas y la cara. Sus padres no deben minimizar tampoco este problema, ya que así sólo conseguirán que su hija se aísle en su angustia, tan honda como injustificada, o comience a experimentar remedios "clandestinos" que pueden empeorar la situación. De ordinario, los productos blanqueadores de pelo serán suficientes para resolver el problema, y en cuanto a piernas y axilas, bastará con que aprenda a afeitarlas. Si se hace más serio, será necesario que el endocrinólogo examine a la jovencita, puesto que podríamos estar ante los síntomas de un desarreglo hormonal que puede traer consecuencias serias en su vida adulta.

Habría un buen número de problemas y aspectos que mencionar en el tema de la adolescencia femenina, pero no conviene terminar sin hacerles algunas recomendaciones a los padres. Estas pueden ayudarles a salvar la brecha natural entre ambas generaciones, para darles la mano en cualquier dificultad que se presente, desde un noviazgo fracasado, hasta una experiencia con drogas. En primer lugar, nunca se debe ridiculizar a la adolescente, ni permitir que otros miembros de la familia lo hagan. Tampoco se la debe regañar como a la niña que ha dejado de ser. Sus problemas deben recibir una atención especial; es preciso dedicarles tiempo, amor... y paciencia. No hay que dejarse engañar por su rebeldía. En el fondo, es necesario que las cosas le sean presentadas con ecuanimidad y firmeza, y que sepa que le vienen de un padre o una madre que son seres humanos con defectos como cualquiera, pero que tratan de vivir en forma íntegra y honorable. Parecerá rebelarse en el momento: ese es su estilo para manifestar la independencia de la que hace alarde; la libertad que aún no tiene, pero anhela alcanzar. Al final, y en forma voluntaria, aceptará las indicaciones, y agradecerá que se la haya conducido con mano firme por entre las crisis, las indecisiones y la volubilidad típicas de la adolescencia.

Adrenalina ***(adrenaline; epinephrine)*** Hormona segregada por las glándulas suprarrenales en su médula. Puede obtenerse en forma sintética. Su función esencial es la estimulación de las terminaciones del sistema simpático en todos los órganos.

*** Aerofagia** ***(aerophagia; aerophagy)*** Hábito de tragar aire en forma espasmódica, que produce eructos y molestias abdominales. Puede ser síntoma de NEUROSIS y es frecuente en la mujer.

Afefobia ***(aphephobia)*** Temor enfermizo a tocar o ser tocado.

Afrodisíaco ***(aphrodisiac)*** Toda sustancia a la que se le atribuya la facultad de aumentar el apetito y el goce sexual. Muchas de ellas no lo son en realidad, ya que sus pretendidas cualidades no pasan de ser una inofensiva creencia popular. Otras lo son, debido al calor que producen en los órganos sexuales. No pueden resolver la FRIGIDEZ ni la IMPOTENCIA, ya que éstas tienen un fuerte componente mental.

Afta ***(aphtha; aptha)*** Pequeña vesícula que aparece en las mucosas, especialmente la bucal, y que después se transforma en una pequeña ulceración de color blanco. // **—s menstruales.** Aftas que aparecen periódicamente en la boca y la VULVA de algunas mujeres, y que suelen estar relacionadas con la menstruación.

Agalactia ***(agalactia)*** Disminución o ausencia de la secreción de leche ma-

terna después del parto. Puede provocarse por medio del ESTRÓGENO, si es necesaria por motivos médicos.

Agar ***(agar-agar)*** Medicamento laxante obtenido del alga marítima gigartinácea del mismo nombre.

Agenesia ***(agenesia)*** Esterilidad o impotencia. // Desarrollo defectuoso o ausencia de algunas partes del organismo.

Agenitalismo ***(agenitalism)*** Ausencia congénita de los órganos genitales. // Carencia de las secreciones producidas por los testículos o los ovarios, ya sea de origen congénito, o consecuencia de la CASTRACIÓN.

Ageusia o ageustia ***(ageusia)*** Carencia del sentido del gusto.

Aglucemia ***(aglycemia)*** Ausencia de azúcar en la sangre.

Aglución o aglutición ***(aglutition)*** Afagia: imposibilidad de deglutir.

Agnosia ***(agnosia)*** Pérdida de la facultad de convertir las impresiones sensoriales en percepciones; debido a dicha anomalía, se hace imposible el reconocimiento de otras personas o de los objetos. Puede ser *auditiva, gustatoria, olfativa, visual* o *táctil.*

Agónade ***(agonad)*** Persona que carece de glándulas sexuales.

Agotamiento ***(exhaustion)*** Debilitamiento progresivo de una o varias funciones, sin que medie lesión alguna; se debe a un ejercicio excesivo en los aparatos del cuerpo que realizan dicha o dichas funciones, sin dar lugar a su reparación para que sigan trabajando con eficacia. // — **mental.** Embotamiento de la mente, debido al exceso de preocupaciones; puede venir acompañado de estados de ansiedad, desorientación y pérdida de la memoria. // — **nervioso.** Véase NEURASTENIA.

Agua ***(water)*** Líquido transparente, incoloro, inodoro e insaboro. Al interior del organismo tiene efectos diuréticos, y al exterior es antipirético. // — **de azahar.** Obtenida por destilación de flores frescas de naranjo agrio con agua: antinervioso y antihistérico. // — **de avena.** Preparación lograda introduciendo una bolsita de avena en agua hirviendo; suaviza la piel sin suprimir sus aceites naturales. // — **de Egipto.** Solución de nitrato de plata para ennegrecer el cabello. // — **ferruginosa.** Agua mineral rica en hierro; se utiliza en casos de AMENORREA, CLOROSIS, convalescencias, astenia y corea. // — **oxigenada.** Bióxido de hidrógeno; poderoso desinfectante. Se utiliza en cosmética para decolorar el cabello y el vello superfluo.

Ahipnia ***(ahypnia)*** Ver INSOMNIO.

Alalia ***(alalia)*** Defecto o imposibilidad en el habla, por afecciones en los órganos vocales o lesiones nerviosas.

Albinismo ***(albinism)*** Ausencia de pigmento en la piel, el cabello y los ojos; es congénita, y puede ser *total* o *parcial.*

Albúmina ***(albumin)*** Proteína que existe en casi todos los tejidos animales y en muchos vegetales. // — **acetosoluble o de Patein.** Albúmina soluble en ácido acético que se encuentra en la orina. // — **de Bence-Jones.** Albúmina presente en la orina en la seudoalbuminuria. // — **retráctil.** Albúmina de la orina que tiene cierto valor diagnóstico con respecto a las inflamaciones renales. // — **urinaria.** La que se encuentra en la orina (albuminuria).

Albuminuria ***(albuminuria)*** Presencia de albúmina en la orina; se suele deber a un estado renal que permite el paso de la albúmina de la sangre a la orina. // — **de la adolescencia, o cíclica.** Aparición, a determinadas horas, de pequeñas cantidades de albúmina en la orina de algunas personas jóvenes. // — **gravídica.** Albuminuria benigna presente a veces durante el embarazo normal, a partir del tercer mes.

Alcanfor ***(camphor)*** Sustancia blanca, cristalina y aromática que se obtiene de muchas plantas lauráceas, sobre todo del *Cinnamomum* o *Laurus camphora* (alcanforero). Es un poderoso estimulante local. Se emplea en casos de neuralgia, cefalalgia e irritación genitourinaria, y para producir excitación sexual. // — **resorcinado.** Mezcla de alcanfor y resorcina usada en casos de PRURITO.

Alcohol ***(alconol)*** Nombre general de los derivados hidroxilados de los hidrocarburos. // — **etílico.** El más ordinario, obtenido generalmente de la destilación del vino. Su ingestión en exceso durante el embarazo puede traer serias consecuencias, *esp.* para el FETO. // — **metílico.** Alcohol de madera, usado como combustible. // — **alcoholado.** Cualquier preparación terapéutica que resulte de la acción del alcohol sobre una sustancia.

Alergia ***(allergy)*** Estado del organismo caracterizado por la alteración de su capacidad de reacción, debido a la presencia de determinadas sustancias, que provoca en el cuerpo fenómenos anormales de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo. Las sustancias ante las cuales reacciona el alérgico, son inofensivas en cantidades similares para la mayoría de los seres humanos.

Alexia ***(alexia)*** Ceguera verbal. Es causada por una falta de asociación en los centros cerebrales, y debido a ella, la persona se halla incapacitada para la lectura.

Algomenorrea ***(algomenorrhea)*** Menstruación que viene acompañada de fuertes dolores.

Aliento, Mal ***(bad breath; halitosis)*** Ver HALITOSIS.

Alimentación ***(alimentation; feeding; nutrition)*** Acto de dar o recibir alimentos. Los hábitos erróneos en esta actividad tan vital, provocan la aparición de diversas enfermedades, así como anormalidades en cuanto al peso. La mayoría de las personas necesitan una revisión de los mismos, a fin de asegurarse una DIETA adecuada, con las debidas proporciones de los alimentos que suele ingerir el ser humano: *cereales, productos lácteos, verduras, fruta* y *carne*. La dieta correcta suele eliminar en lo posible todos los alimentos excesivamente elaborados.

alimentación

El problema del ser humano con respecto a la alimentación, no se limita al hecho de carecer de ella, o tenerla con excesiva abundancia. En todas partes del mundo, tanto donde se come demasiado bien, como donde se come escasamente para sobrevivir, se suele encontrar un problema común: las personas no saben alimentarse. El equilibrio entre los tipos de comidas que ingiere el ser humano, suele ser inadecuado; el espaciamiento de las comidas durante el día, poco correcto. Incluso, la forma de sentarse a comer es discutible.

Se podrían clasificar los alimentos en siete grupos principales: productos lácteos, carnes y huevos, vegetales verdes, frutas cítricas, frutas y vegetales de otros tipos, harinas y grasas.

Los productos lácteos le proporcionan al organismo las vitaminas A, B_2 y B_{12}, el calcio y muchos otros minerales, además de proteínas. No le proporcionan hierro. Las carnes suministran enormes cantidades de proteínas, y entre ellas, el pollo y el pescado son las que menos grasas contienen. Los huevos proporcionan gran cantidad de vitaminas, pero tienen un contenido alto de colesterol. Los vegetales verdes contribuyen con minerales, y vitaminas A, complejo B y E. Las frutas cítricas proporcionan alto contenido de vitamina C. También los demás vegetales son fuente de este tipo de vitamina, aunque en menor cantidad, y contienen minerales y proteínas. Las harinas proporcionan proteínas, hierro, vitaminas del complejo B y carbohidratos. Si son integrales, son también una buena fuente de fibra vegetal, muy útil para el buen funcionamiento del aparato digestivo. Las mantequillas y los aceites proporcionan vitamina A y calorías.

Lo correcto en una dieta equilibrada, es que la persona coma por lo menos un representante de cada uno de los siete grupos al día, o varios si es posible. Quizá haya muchas cosas que no sean demasiado apetecibles, como es el caso de las espinacas, pero todo es cuestión de costumbre, y de buscar en la alimentación más la salud que la satisfacción momentánea.

Sin embargo, no debería haber necesidad de que nadie se tuviera que obligar a sí mismo a comer algo. Mucho menos, de que haya que "empujar" a un niño a comer, porque no es a base de obligar a la persona como se mejora su apetito y se le cambian las costumbres alimentarias por otras más correctas. Es muy ventajoso que las comidas sean pensadas y elaboradas con el propósito de hacerlas agradables, no sólo en su presentación, sino también en la atmósfera en que se desarrollan. Por muy hermosa que sea la comida, en un ambiente de tensión, de disputas o de apresuramientos, no produce los mismos beneficios que en un ambiente de paz y armonía; incluso puede llegar a tener consecuencias negativas sobre el organismo.

Los doctores insisten en que la persona ha de tener tres comidas normales al día. Esto no quiere decir que las tres sean fuertes. De ordinario se hace una fuerte, y las demás son más ligeras. Se debe procurar que la comida más fuerte sea la hecha en el momento más tranquilo de que se disponga en el día. Lo más frecuente es que la persona que trabaja no tenga tiempo para hacer una comida serena, ni por la mañana al levantarse, ni al mediodía, de manera que la cena suele convertirse en la comida principal del día. También debería ser el momento inexcusable de reunión y diálogo familiar, sin que ni la televisión, ni ningún otro pretexto excuse de estar presente, o de "rematarla" lo antes posible como una obligación desagradable. No está de más recordar que el ser humano no es rumiante, y que por lo tanto, no puede darse el lujo de atragantarse la comida, porque después no la va a masticar de nuevo.

Insisten también los facultativos en que bajo nin-

alimentación

gún concepto se deje de lado el desayuno, sustituyéndolo por una taza de café o un vaso de jugo tomado a la carrera y de pie. Si es usted una de esas personas que trabajan fuera de su casa, y es lenta para desperezarse, lo mejor es que adelante su despertador para que la levante diez o quince minutos antes de lo que ahora acostumbra, de manera que pueda dedicarle esos minutos extra a desayunar tranquilamente con alimentos de alto contenido proteínico, como son los huevos, los cereales y la leche.

Hay personas que se hallan en una situación especial, como las que padecen de deficiencia coronaria, úlcera péptica y otras enfermedades. En estos casos, el médico indicará cuál es la mejor forma de alimentarse, que suele ser a base de cuatro o cinco comidas pequeñas al día, a fin de no sobrecargar al organismo de trabajo en el momento de la digestión.

Alismo ***(alism)*** Estado de ansiedad e intranquilidad mental que se presenta en las personas que padecen de NEUROSIS y en los enfermos que han de permanecer largas temporadas inhabilitados por sus problemas de salud.

Almorranas ***(piles; hemorrhoids)*** Ver HEMORROIDES. Este es el nombre popular de dicho padecimiento, que se presenta a veces en las mujeres después del embarazo y el parto.

Alodromía ***(allodromy)*** Ritmo irregular (arritmia) en los latidos del corazón.

Alopecia ***(alopecia)*** Calvicie; escasez o falta de cabello. // — **adnata.** Congénita. // — **areata,** celsi o circunscrita. Limitada a una zona; es una de las formas más frecuentes en la mujer. // — **neurótica.** Consecuencia de traumatismos en el sistema nervioso. // — **sifilítica.** La producida por la sífilis. // — **universal.** Caída del cabello y del pelo en todo el cuerpo; aunque más típica del hombre, también aparece en la mujer.

Alucinación ***(hallucination)*** Impresión subjetiva que no corresponde con la realidad exterior, y se debe a una interpretación errónea de la percepción sensorial. // — **depresiva.** La que acompaña a un estado de depresión aguda. // — **hipnagógica.** La que aparece en el momento de dormirse. // — **histérica.** La que se presenta durante los estados de HISTERIA. // — **onírica.** La producida durante el sueño.

Alumbramiento ***(accouchement)*** Expulsión de la placenta y de las membranas fetales después de que ha tenido lugar el PARTO.

Alumbre ***(alum)*** Sulfato doble aluminicopotásico. Es incoloro y cristalino, con propiedades astringentes. Se emplea como emético (vomitivo) y en soluciones para tratamientos de tejidos inflamados. También tiene aplicación en la higiene genital femenina.

Aluminio ***(aluminum; aluminium)*** Metal cuyas sales tienen propiedades astringentes y son de acción lenta y poco irritante, por lo que son utilizadas en la elaboración de un gran número de desodorantes.

Amasamiento ***(massage)*** Método tradicionalmente utilizado en el tratamiento de algunas afecciones, como las adherencias y el estreñimiento. Por el aumento de circulación sanguínea que produce, puede tener efectos positivos si es debidamente administrado.

Amastia ***(amastia)*** Nombre que recibe la falta completa de las mamas en la mujer, cuando es congénita.

Amaurosis ***(amaurosis)*** Ceguera producida por enfermedad del nervio óptico, la médula o los centros cerebrales de la visión. // — **albuminúrica,** histérica, urémica. La ceguera debida a la ALBUMINURIA, la HISTERIA o la UREMIA respectivamente.

Ambivalencia ***(ambivalence)*** Ambitendencia; manifestación de dos tendencias opuestas en la misma persona. Es fenómeno que se presenta con alguna frecuencia sobre todo en los adolescentes, al haber en ellos una yuxtaposición de tendencias infantiles y adultas que es típica de la etapa de transición que viven. También se presenta en ciertas neurosis y en trastornos mentales, como la esquizofrenia.

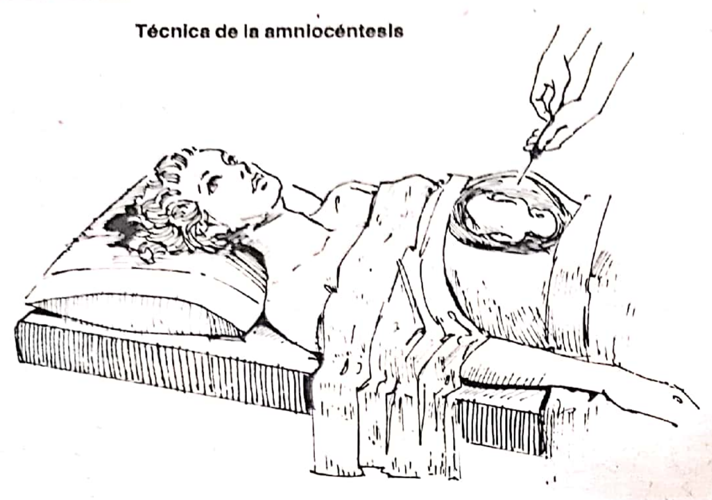
Amenorrea ***(amenorrhea)*** Ausencia de menstruación. // — **primaria.** Falta de menstruación en el momento en que debería aparecer. // — **secundaria.** Cese de la menstruación después de haber aparecido, y antes de lo normal.

Ametria ***(ametria)*** Falta congénita del ÚTERO.

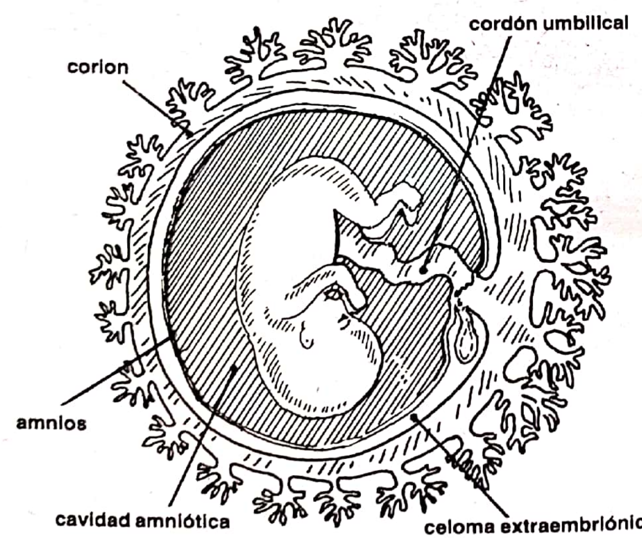
Aminoácido ***(amino acid)*** Todo ácido orgánico que contenga los radicales *amino* y *carboxilo*. Estos ácidos, muy numerosos; son los principales constituyentes de las PROTEÍNAS.

Aminoaciduria ***(aminoaciduria)*** Presencia de AMINOÁCIDOS en la orina.

Técnica de la amniocéntesis



Amniocéntesis ***(amniocentesis)*** Procedimiento que consiste en la inserción de una aguja en el saco amniótico que rodea al feto, con lo que se hace posible la inyección de diversas soluciones químicas en él, o la extracción de líquido amniótico. El análisis de dicho líquido puede servir para determinar el sexo del feto, o las anormalidades cromosomáticas que pudiera tener, como el síndrome de Down (mongolismo) y otras.



Amnios ***(amnion)*** La membrana fetal más interna; forma el saco en el que se hallan el líquido amniótico y la vaina del cordón umbilical. // — **falso.** Capa externa del amnios. // — **verdadero.** Capa interna del mismo.

Amniotitis ***(amniotitis)*** Inflamación del amnios.

Anabolismo ***(anabolism)*** Asimilación; primera fase del METABOLISMO, opuesta al CATABOLISMO. Durante esta fase, las sustancias simples se hacen complejas bajo la acción de las células del organismo.

Anafrodisia ***(anaphrodisia)*** Anestesia sexual; frigidez: falta o disminución del deseo sexual.

Anafrodisíaco ***(anaphrodisiac)*** Droga o medicamento que reduce o elimina el apetito sexual.

Anamnesis ***(anamnesis)*** Parte del expediente clínico de un enfermo en la que aparecen todos sus datos personales y familiares anteriores a la enfermedad. Se completa con la CATAMNESIS.

* **Androfobia** ***(androphobia)*** Horror enfermizo a las personas del sexo masculino. Puede ser síntoma de una profunda NEUROSIS, resultado de una educación sexual errada o consecuencia de una o varias experiencias traumatizantes durante la niñez o la adolescencia. Es frecuente que guarde estrecha relación con problemas familiares sufridos por la madre de la persona que la sufre, o alguna otra mujer muy allegada a ella, con la cual se identifica en su fobia. Esta puede presentarse de varias formas más o menos sutiles, desde el horror al matrimonio, hasta el feminismo exageradamente militante o la homosexualidad.

Andromanía ***(andromania)*** NINFOMANÍA; furor uterino; metromanía: apetito sexual exagerado en la mujer.

* **Anemia** ***(anemia)*** Enfermedad caracterizada por una disminución notable en la cantidad de glóbulos rojos de la sangre. Los síntomas más frecuentes son: agotamiento casi continuo, irritabilidad, acedías, falta de apetito, palpitaciones, irregularidad en las menstruaciones, dolor de cabeza, uñas quebradizas y otros. // — **hemorrágica.** La debida a pérdidas de sangre. // — **del embarazo.** Se presenta cuando la demanda de nutrición por parte del feto es excesiva, o la madre no se alimenta en la forma debida (ver cuadro al final de la obra).

Anerosia ***(anerosia)*** ANAFRODISIA; falta o disminución notable del apetito sexual.

Anestesia ***(anesthesia)*** Provocación artificial de la pérdida de sensibilidad parcial o total, en especial la táctil. // — **sexual.** ANAFRODISIA.

Aneurisma ***(aneurysm)*** Bolsa formada en un vaso sanguíneo por dilatación de un punto débil en sus paredes. // — **varicoso.** Aneurisma en el cual la arteria llega a establecer comunicación con una vena contigua a través de la bolsa formada.

Anexitis ***(adnexitis)*** Inflamación de los ANEXOS uterinos.

Anexos ***(adnexa)*** Partes adjuntas de un sistema. // — **del feto.** Conjunto formado por el cordón umbilical, el AMNIOS, la PLACENTA y la CADUCA. // — **del útero.** Trompas de Falopio, ligamentos y demás partes del aparato sexual femenino contiguas al útero o matriz.

Angina ***(angina)*** En general, inflamación localizada en las amígdalas y zonas adyacentes de la región conocida como *istmo de las fauces*. // SÍNDROME caracterizado por sofocación espasmódica. // — **de Vincent o fusopiroquética.** En esta dolencia, se produce una ulceración que puede llegar a la mucosa de la boca y la faringe. Se debe al *Bacillus fusiforme*, y los cítricos la alivian. // — **pectoris, o de pecho.** Afección del corazón que se manifiesta con crisis dolorosas y sensación de angustia.

* **Angustia** ***(anguish)*** Temor enfermizo producido por un peligro imaginario. // Estado afectivo caracterizado por el disgusto y la tensión interna, a veces sin motivo racional alguno. Es frecuente en la NEUROSIS y las crisis afectivas. Puede acompañar a la MENOPAUSIA y al HIPERTIROIDISMO, o ser consecuencia de conflictos emocionales mal resueltos y relegados al subconsciente.

Anhematosis ***(anhematosis)*** Anhematopoyesis; deficiencia en la regeneración de la sangre, debida a una insuficiencia de la médula ósea.

Anhídrido ***(anhydride)*** Compuesto derivado de un ácido por sustracción de una o más moléculas de agua. // — **carbónico.** Presente en el aire; su inhalación estimula los centros vasomotores y respiratorios. // — **maleico.** Blanco, cristalino; sobre la piel evita la descomposición del sudor, por lo que es usado en desodorantes.

Anhidrosis** ***(anhidrosis) Falta o escasez de sudor. A veces acompaña al ECCEMA, y es síntoma de intoxicaciones, tumores o problemas emocionales, como el HISTERISMO.

Ano ***(anus)*** Abertura del recto al exterior. // — **entero-uterino.** Estado en que el intestino herniado se vacía en el útero roto. // — **vestibular** o **vulvovaginal.** Abertura anormal del recto en la vulva.

Anorexia ***(anorexia)*** Ausencia patológica de apetito (mental o nerviosa). La causada por problemas psicológicos, especialmente por

Continúa en la pág. 514

Anormal ***(abnormal)*** Lo que se halla fuera del estado que es corriente en su especie. // Persona cuyo desarrollo físico o mental no corresponde a su edad, ya sea por exceso o por defecto, aunque se suele aplicar con más frecuencia a los casos de infradesarrollo.

Anoscopio ***(anoscope)*** Instrumento del tipo de los ESPÉCULOS, utilizado para el examen rectal.

Anquilocolpos ***(ankylocolpos)*** Vagina no perforada debido a una malformación congénita.

Anquilosis ***(ankylosis)*** Rigidez parcial o total de una articulación, producida por enfermedades como la artritis, o por operaciones quirúrgicas realizadas con algún propósito determinado.

Ansiedad** ***(anxiety) Estado de angustia continua que acompaña a muchas enfermedades, y no permite que los enfermos hallen sosiego.

Puede ir variando desde una simple intranquilidad continua, hasta una situación de terror pánico. A veces viene acompañada de señales físicas, como sudores, mareos, diarrea, ahogos y dolor en el pecho. Es frecuente que la persona despierte de su sueño aterrorizada. La ansiedad suele estar relacionada con el temor de perder el amor de alguien. Hay ocasiones en que se proyecta sobre determinado lugar o situación que se relaciona con una experiencia vivida, o incluso sobre otras personas, ajenas al conflicto emocional, pero involucradas de alguna forma en él por la mente del paciente. Así, por ejemplo, la permanencia en un cuarto donde se ha tenido una fuerte discusión con la persona amada, puede resultar desagradable hasta el punto de que se culpa al lugar del malestar, se le teme y se huye de él. Igual puede llegar a suceder ante personas que por algún motivo traen a la memoria los rasgos físicos o caracterológicos de quien ha motivado en uno, estado de ansiedad. Esto explica los tristes casos de aversión a hijos o a parientes allegados que se presentan ocasionalmente en el seno de las familias donde hay problemas del tipo del adulterio, el alcoholismo o similares.

Anteflexión uterina ***(uterine anteflexion)*** Útero fijado en mala posición y doblado hacia delante en forma exagerada. Esta malposición suele motivar dificultad en la concepción y problemas de DISMENORREA. Su corrección suele exigir una operación quirúrgica, o el uso de PESARIOS.

Anteversión ***(anteversion)*** Desviación de todo un órgano hacia delante; dícese en especial del útero. Ver ANTEFLEXIÓN UTERINA.

Antiácido ***(antacid)*** Sustancia capaz de neutralizar o corregir la acidez.

Antibéquico ***(antibechic)*** Sustancia que alivia o cura los accesos de tos.

Antibiótico ***(antibiotic)*** Dentro de este término se comprenden todas las sustancias destructoras de microbios. Son de espectro amplio o reducido, según la cantidad de gérmenes distintos que ataquen. Unas, como la tirotricina, son derivadas de bacterias; otras, de hongos y mohos, como la penicilina; otras son derivadas de actinomicetos, de sustancias naturales, o de sintéticos químicos obtenidos en laboratorio.

Antibrómico ***(antibromic)*** Sustancia que combate los malos olores. Ver DESODORANTE.

Anticoagulante ***(anticoagulant)*** Sustancia capaz de retardar o incluso anular el espesamiento o coagulación de la sangre.

Anticonceptivo ***(contraceptive)*** Toda sustancia, método o agente cuyo efecto en el cuerpo femenino es impedir que se realice la concepción, es decir, la fecundación del óvulo maduro por un espermatozoide del semen masculino.

El método anticoncepcional más antiguo y practicado es el *coitus interruptus* o COITO INTERRUMPIDO, el cual corresponde al verdadero sentido de la palabra ONANISMO. Actualmente se han ideado métodos basados en el ritmo mensual femenino, de los cuales el más conocido es el MÉTODO DE OGINO-KNAUS. También es muy usado el MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL. Estos, y todos los basados en la periodicidad femenina, sin intervención de drogas especiales, son los llamados comúnmente *métodos naturales*. Los medios mecánicos más utilizados son los aparatos intrauterinos, peligrosos por las infecciones que pueden provocar, en especial el DIAFRAGMA. También se usa el protector o CONDOM, que rodea el pene del hombre, impidiendo el derramamiento del semen dentro de la vagina. Hay además anticonceptivos químicos, cuya acción les da a las secreciones vaginales una acidez superior a la normal, lo cual provoca la muerte o el debilitamiento de los ESPERMATOZOIDES. Aparte de no ofrecer gran garantía, estas sustancias favorecen la multiplicación de gérmenes al alterar el equilibrio químico de la vagina. El método más usado y controversial del momento, es la administración oral de PÍLDORAS ANTICONCEPCIONALES, a base de HORMONAS, las cuales deben ser administradas bajo estricto control médico, para evitar las serias complicaciones posteriores que pueden producir, entre las que se hallan diversas formas de cáncer genital, según diversas investigaciones realizadas recientemente. También se han elaborado productos hormonales que reducen el conteo de espermatozoides, e incapacitan al hombre para la fecundación.

Anticuerpo ***(antibody)*** Toda proteína producida por el cuerpo, que reaccione de manera específica ante una sustancia extraña determinada que penetre en él; los anticuerpos son los agentes de la inmunidad.

Antídoto ***(antidote)*** Sustancia capaz de contrarrestar la acción de un veneno.

Antiemético ***(antemetic)*** Todo aquello que detiene o evita el vómito y las náuseas.

Antígeno ***(antigen)*** Nombre que recibe toda sustancia que provoca la aparición de un ANTICUERPO.

Antipirético ***(antipyretic)*** Antifebril; medicamento capaz de reducir o eliminar la fiebre.

Antiséptico ***(antiseptic)*** Desinfectante; antipútrido. Sustancia capaz de eliminar los microbios que causan las infecciones, y evitar el desarrollo de bacterias. // — **genital.** Toda sustancia utilizada para la protección de los genitales femeninos; los más corrientes son las soluciones débiles de *permanganato potásico*, el *bórax* y las soluciones de *ácido bórico* al uno por ciento.

Antitoxina ***(antitoxin)*** Sustancia fabricada por la sangre, con el propósito específico de neutralizar el veneno o toxina que produce algún germen en particular.

Antitranspirante ***(antiperspirant)*** Antisudoral; sustancia que, aplicada a la piel, evita o reduce el sudor excesivo, además de impedir su descomposición y el olor desagradable que la acompaña. La necesidad de usarlo depende de la química corporal de cada persona.

Antixerótico ***(antixerotic)*** Toda sustancia que impide la resequedad excesiva.

* **Antojo** ***(whim, caprice)*** Deseo ardiente de algo, casi siempre pasajero y caprichoso. La sabiduría popular suele considerar su presencia como uno de los síntomas más corrientes del EMBARAZO. Es cierta su presencia, debida muy probablemente al estado de ansiedad corporal creado por la nueva situación, y a la aparición de necesidades especiales en el organismo. Sin embargo, no pasa de ser una buena broma familiar la afirmación de que el fruto de la concepción puede sufrir dificultades posteriores si los antojos maternos no son complacidos, especialmente en lo que a alimentos se refiere.

Anuria ***(anuria)*** Llamada también *anúresis*. Supresión de la secreción de orina o disminución de la misma por debajo de los límites normales.

Apandria ***(apandria, misandria)*** Aversión enfermiza al sexo masculino.

Apantropía ***(apanthropy)*** Misantropía; antropofobia: temor enfermizo al contacto social con los demás seres humanos.

Apatía ***(apathy)*** Estado de embotamiento en las funciones afectivas, que va acompañado de una depresión en las reacciones motrices; impasibilidad, indiferencia afectiva. Se puede presentar en las enfermedades crónicas y en los casos de DEPRESIÓN MENTAL.

Apendalgia ***(pseudoappendicitis)*** Dolor en la región apendicular; falsa apendicitis.

Apendicitis ***(appendicitis)*** Inflamación del apéndice vermiforme, divertículo del intestino en la región intestinal del ciego que tiene forma de gusano; puede ser aguda o crónica, con una reacción más o menos intensa en el peritoneo. // — **pélvica,** la que produce abscesos entre el recto y el útero o la vejiga.

* **Apetito** ***(appetite)*** Deseo normal de satisfacer una necesidad física, en especial la de alimentarse. // — **caprichoso,** síntoma de algunas enfermedades, como la ANEMIA; también acompaña al EMBARAZO ocasionalmente. // — **excesivo,** el

debido generalmente a tensiones y problemas emocionales; suele estar acompañado por ANSIEDAD, y causa situaciones de OBESIDAD. // — **pervertido,** tendencia a ingerir sustancias que no se hallan dentro del grupo de alimentos naturales del ser humano.

* **Apoplejía** ***(apoplexy)*** Compejo de síntomas en el que las funciones del cerebro se realizan con gran dificultad o quedan abolidas; puede tener causas diversas, en especial la embolia y la hemorragia cerebral. // — **placentaria,** hemorragia súbita de la placenta. // — **neonatorum,** apoplejía de los recién nacidos. // — **uteroplacentaria,** desprendimiento de la placenta fuera de tiempo por motivos tóxicos, que produce lesiones en ella y en el útero.

Aquilia ***(achylia)*** Deficiencia o ausencia del quilo, líquido intestinal compuesto de linfa y grasa emulsionada, que se mezcla con la sangre.

Aréola ***(areola)*** Zona de color oscuro que rodea algunos lugares del cuerpo, en especial los pezones.

Arrenoblastoma ***(arrhenoblastoma)*** ADENOMA (tumor) del OVARIO en el que se producen células semejantes a las de los testículos del hombre. Al mismo tiempo aparecen en la mujer una serie de características sexuales secundarias que son típicas del hombre. Después de la extirpación del tumor, el sexo secundario suele volver a la normalidad.

Arriboflavinosis ***(ariboflavinosis)*** Deficiencia de riboflavina en la alimentación, que causa lesiones en la córnea, dermatitis seborreica y afecciones en las comisuras de la boca.

Arruga ***(wrinkle)*** Pliegue que aparece en la piel y en otras membranas, sobre todo como consecuencia de la edad. Una vez que surgen las arrugas, no hay manera de eliminarlas más que con la cirugía plástica, que de todas maneras no es más que un remedio temporal. Los cosméticos sólo sirven para disimular su existencia. En el momento actual hay una serie de cremas que contienen hormonas, cuyo efecto suavizador sobre la piel las disminuye notablemente y retarda su aparición.

Arteria ***(artery)*** Cualquiera de los vasos que llevan la sangre ya purificada desde el corazón hasta los tejidos del cuerpo. // —**s adiposas,** las que se distribuyen por el tejido adiposo que rodea a los órganos.

Arterioesclerosis o arteriosclerosis ***(arteriosclerosis)*** Proceso crónico de las arterias, que aumenta con la edad, caracterizado por un engrosamiento anormal de las mismas, acompañado del endurecimiento de sus paredes. Dicho proceso tiene

como consecuencia una pérdida de elasticidad en dichos vasos sanguíneos.

Aschheim-Zondek, prueba de ***(Aschheim-Zondek test)*** Prueba del embarazo consistente en inyectar orina de la mujer en forma subcutánea a hembras jóvenes de ratones. Esto produce congestión, entumecimientos y hemorragias en dichos animales, además de una maduración precoz de sus folículos ováricos, si la mujer se halla embarazada.

Ascitis ***(ascites)*** Acumulación anormal de líquido en la cavidad peritoneal. // **— adiposa,** aquélla en la que el líquido acumulado toma aspecto lechoso, debido a que algunas células han sufrido degeneración adiposa.

Asherman, síndrome de ***(Asherman's Syndrome)*** Ver SÍNDROME DE ASHERMAN.

Asinodia ***(asynodia)*** Impotencia sexual; imposibilidad de realizar la cópula.

Asma ***(asthma)*** Enfermedad caracterizada por accesos de disnea, aspiración incompleta y prolongada, sibilancia, tos y sensación de opresión en el pecho. // **— cardíaca,** disnea provocada por una insuficiencia del miocardio. // **— sexual,** la debida a trastornos como los excesos venéreos o el catarro genitourinario.

Asexual ***(asexual)*** Sin sexo.

Asiderosis ***(asiderosis)*** Disminución de las reservas de hierro del organismo en forma anormal. Puede presentarse en la mujer cuando las hemorragias menstruales son excesivas, por lo que en muchos de estos casos, el médico recomienda complejos vitamínicos con hierro en forma asimilable para el organismo.

Asitia ***(asitia)*** La anorexia o ausencia de apetito, y el estado físico provocado por la falta de alimento.

Aspermatismo ***(aspermatism)*** Aspermia; falta de producción de esperma, o deficiencia en la misma. // Ausencia de ESPERMATOZOIDES en el semen.

Astenia ***(asthenia)*** Falta o pérdida de fuerza. // **— nerviosa.** NEURASTENIA.

Asténica, Constitución ***(asthenic)*** Tipo extremo del LEPTOSOMÁTICO; las personas que tienen esta constitución son delgadas, de huesos largos y escasos tejidos adiposos, y tienden a ser introvertidas, o sea, de carácter más bien reservado.

Astringente ***(astringent)*** Toda sustancia capaz de producir sequedad y reducción de los tejidos. // **— genital,** cualquiera de las diversas sustancias utilizadas para lavado externo e irrigación vaginal; las más frecuentes son el acetato de alúmina, el alumbre y el ácido pirolignoso rectificado. Pueden provocar reacciones poco deseables, como es la alteración en el grado de acidez de la vagina, y la muerte de la flora vaginal protectora. Esto a su vez podría desencadenar una infección con facilidad, por lo que es preferible hacerse aconsejar del médico antes de usar estas sustancias, *esp.* en lavados o duchas vaginales.

Aterosclerosis ***(atherosclerosis)*** Esclerosis nodular. Padecimiento degenerativo de las arterias provocado por el depósito de materias grasas en la túnica interna de dichos vasos sanguíneos. Esto provoca un endurecimiento de los mismos y un peligroso estrechamiento de su pasaje interno. Es una forma de ARTERIOESCLEROSIS.



Pasos en el desarrollo de la aterosclerosis, desde la arteria normal (arriba) hasta la casi obstruida en la que puede formarse un coágulo con facilidad.

Atopia ***(atopy)*** Hipersensibilidad, con frecuencia hereditaria, que es considerada como causante del asma y diversos padecimientos alérgicos.

Atrofia ***(atrophy)*** Disminución de tamaño en un órgano o tejido que ha tenido un desarrollo normal. La causa suele ser una desnutrición en sus tejidos. // — **cualitativa,** atrofia que produce degeneración. // — **por inacción,** la provocada por la falta de uso del órgano. // — **senil,** la que tiene lugar como consecuencia del deterioro orgánico que sobreviene en la vejez.

* **Autocastigo** ***(self-punishment)*** Síntoma frecuente de NEUROSIS, sobre todo en la adolescencia. La persona se crea situaciones difíciles y humillantes, y siente una cierta satisfacción en saberse víctima. Las raíces, conscientes o no, se hallan en una sensación de culpabilidad no resuelta, que hace sentir una especie de desprecio por sí mismo, y la necesidad de sentirse castigado. El sufrimiento recibido, en la confusión neurótica de la mente, sería como una especie de satisfacción o compensación por dicha culpa.

Autocatarsis ***(autocatharsis)*** CATARSIS o purificación mental realizada por el propio paciente, a quien se entrena para ello.

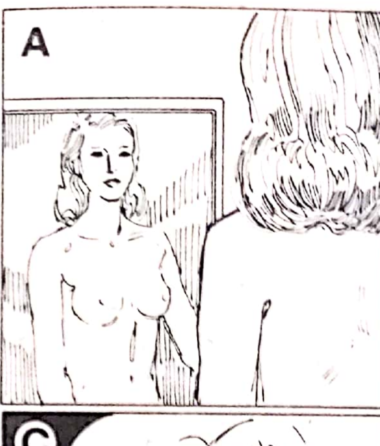
Autoerotismo o autoerastia ***(autoerotism or autosexualism)*** Narcisismo; satisfacción del apetito sexual sin necesidad de otra persona. // Ver MASTURBACIÓN.

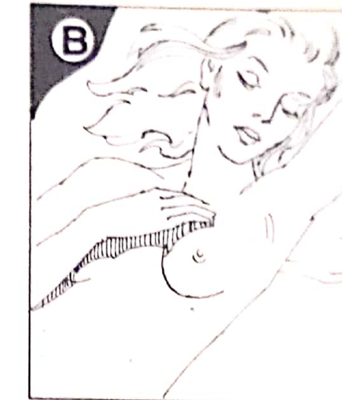
Autoexamen del seno ***(self-examination of breasts)*** Precaución necesaria para evitar problemas tan serios como la presencia de tumores en los senos, que si se descuida, puede llegar a ser fatal. Debe convertirse en una rutina periódica para la mujer, que la puede realizar en unos pocos segundos durante su aseo o al acostarse. Evítese, sin embargo, la preocupación obsesiva, que podría llevar a la hipocondría o a la NEUROSIS. Ver ILUSTRACIÓN pág. 43.

Autónomo, sistema nervioso ***(Autonomic Nervous System)*** La porción del sistema nevioso independiente del central. Consta de dos cadenas, el *simpático* y el *parasimpático* o *vago*, y recibe también el nombre de *involuntario*. Según la cadena que predomine en su funcionamiento, el grado de actividad natural de la persona será mayor o menor; se hablaría en el primer caso de *simpaticotonía*, y en el segundo de *vagotonía*. La misión del sistema nervioso autónomo consiste en la regulación del funcionamiento de los órganos internos del cuerpo.

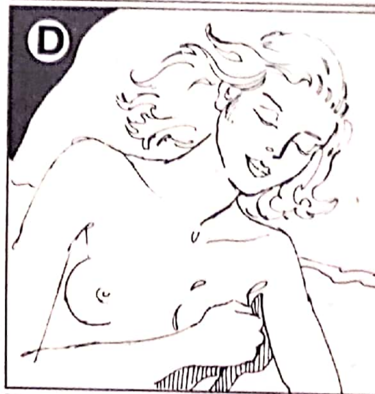
Autotoxina ***(autotoxin)*** Toda toxina formada en el propio cuerpo por metamorfosis de las células.

Avitaminosis ***(avitaminosis)*** Todo estado morboso (de enfermedad) creado por la deficiencia o ausencia de alguna VITAMINA.

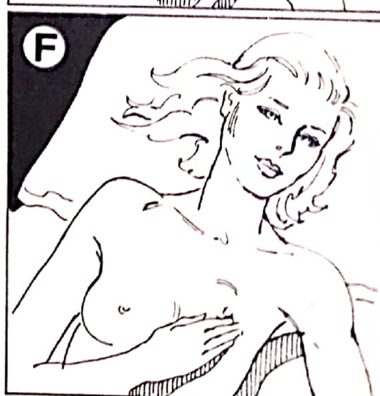












Autoexamen del seno

A Observe sus pechos en un espejo, en busca de cambios de forma o color.

B Acuéstese boca arriba y palpe la parte del seno más cercana al esternón.

C A continuación, palpe sin apretar la parte superior del seno.

D Continúe la inspección en la zona lateral.

E Oprima ligeramente el seno, de abajo hacia arriba, hasta el pezón. Hágalo primero por la parte interior.

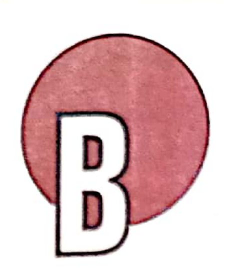
F Repita el movimiento indicado por la parte exterior del seno. Si nota algún endurecimiento, acuda a su médico.

Avivamiento ***(quickening)*** Operación hecha para refrescar los bordes o superficies de heridas antiguas, de manera que tengan el aspecto de recientes; tiene aplicación en cirugía plástica.

Axila ***(axilla, armhole, armpit)*** Llamada familiarmente *sobaco*. Es la fosa situada debajo de la unión del brazo con el hombro. Además de la concentración pilosa típica y la abundancia de sudoración que exige higiene cuidadosa y el uso frecuente de desodorantes, es necesario vigilar la posible aparición de tumores en las axilas, como se hace con los senos, ya que hay una gran concentración de ganglios linfáticos en ellas, y su tumoración podría ser una manifestación secundaria o metástasis de un CÁNCER en los senos.

Azoospermia ***(azoospermia)*** Ausencia de espermatozoides en el semen, o presencia escasa con poca vitalidad.

Esta deficiencia puede ser congénita, o adquirida por enfermedad, o traumatismo. La tensión de la vida moderna puede provocar en el hombre una situación temporal de oligospermia o escasez de espermatozoides, muy similar a la azoospermia crónica. La diferencia estriba en que la temporal puede ceder con un tratamiento hormonal adecuado y la modificación de las circunstancias que causan el exceso de la tensión. Estos problemas masculinos son uno de los diversos motivos que pueden provocar la esterilidad del matrimonio, por lo que se recomienda cuando se sospecha que ésta existe, que *ambos* esposos se sometan a investigación médica, a fin de conocer las verdaderas causas y los remedios posibles. Es imprescindible que el hombre comprenda y acepte que él puede ser también la causa de que en su hogar no haya hijos, y si realmente los desea, se someta a la ciencia médica junto con su esposa. En muchas ocasiones, la solución ha sido más sencilla de lo que se esperaba, ya que los adelantos en este campo han sido realmente espectaculares.



Bacilemia ***(bacillemia)*** Presencia de bacilos en el torrente sanguíneo, en especial los de la tuberculosis.

Bacilo ***(bacillus, pl. bacilli)*** Una de las principales formas de BACTERIAS. Reciben este nombre por su forma: la palabra *bacillus* significa *bastoncillo* en latín. // — **de Ducrey, Hemophylus ducreyi**, agente del CHANCRO.

Baciluria ***(bacilluria)*** Bacteriuria; presencia de bacilos en la orina.

Bacteremia o bacteriemia ***(bacteriemia)*** Presencia de bacterias patógenas en la sangre.

Bacteria ***(bacteria)*** Seres unicelulares de organización simple, de los cuales dependen gran parte de las transformaciones de la materia orgánica. Pertenecen al género de los *esquizomicetos*, familia *bacteriáceas*, y se hallan distribuidas en todo tipo de medio. Las formas más frecuentes son la de bastoncitos (*bacilos*), esferas (*cocos*), arcos (*vibriones*) y espirales (*espirilos*). Suelen vivir en forma parasitaria; algunas son beneficiosas e incluso necesarias, mientras que otras son productoras de enfermedades graves.

Bacteriuria ***(bacteriuria)*** Baciluria; presencia de bacterias en la orina.

Balanitis ***(balanitis)*** Inflamación en el glande masculino, o en el extremo del CLÍTORIS femenino. // — **circinata**, la debida a la presencia de la *spirochaeta balanitidis*.

Bálano ***(balanus)*** Llamado también GLANDE; extremo del PENE o del CLÍTORIS. Por la gran concentración de terminales nerviosas que hay en él en ambos casos, el bálano es el lugar más excitable del cuerpo desde el punto de vista sexual.

Balneoterapia ***(balneotherapy)*** Bajo este nombre común se identifica a una serie muy diversa de tratamientos a base de baños y aguas minerales. Datan ya de milenios, y en el momento actual son objeto del estudio de la "hidrología médica", que abarca el efecto de las aguas medicinales por bebi-

da, baños, duchas, inhalación y lodos. En el caso de los baños, se aprovecha el gran poder de absorción que tienen el cutis y las mucosas, para una terapia general. Pueden utilizarse en baño exterior, irrigación vaginal, rectal o basal, inhalación o nebulización. Sus principales usos son los siguientes:

Aguas oligominerales:
(Con algunos minerales)

eczemas
psoriasis
vaginitis
forunculitis

Aguas semi-minerales y minerales:
(Ricas en minerales)

Sulfurosas	eczemas acné urticaria psoriasis asma bronquial enf. vías respiratorias
Carbónicas	hipertensión flebitis
Sulfatadas, sulfo-alcalinas	colitis reuma neuralgia
Radiactivas estimulantes	revitalizadoras normalizadoras
Salino-bromo-yódicas	inflamación del aparato genital femenino arterioesclerosis flebitis obesidad faringitis
Arsenicales y ferruginosas	anemia hipertiroidismo

Baño ***(bath)*** Inmersión total o parcial del cuerpo en un medio, con fines terapéuticos o preventivos. Ver BALNEOTERAPIA.

// — antipirético, **el destinado a combatir la fiebre.** // — de asiento, **usado en casos de** AMENORREA, **afecciones pélvicas y retención de orina.** // — de barros o fangos, **de diversos tipos, según las necesidades:** ***cloruro-sódicos,*** **estimulantes y antiinflamatorios;** ***sulfúricos y bromoyódicos,*** **contra artrosis, artritis, miosis y eczemas.** // — de leche, **con efecto cosmético y emoliente.** // — de mar, **tónico en sus efectos.** // — indio, **turco con masaje.** // — romano, **termoterapia basada en el paso por tres baños a distinta temperatura:** ***tepidarium,*** **a 60°C;** ***caldidarium*** **a 80°C y** ***frigidarium,*** **a temperatura ambiente.** // — ruso, **baño de vapor con fricción e inmersión posterior en agua fría.** // — de sauna, **a base de calor seco; se toma desnudo en un baño** ***sauna*** **o habitación caldeada, seguido de masaje y ducha fría.** // — de sol, **exposición a los rayos solares; de uso muy delicado por tender a producir quemaduras, pecas e incluso brotes de cáncer epidérmico.** // — turco, **tipo de baño en el que se pasa a cámaras cada vez más calientes, el cuerpo es friccionado enérgicamente, y por fin se pasa por una ducha caliente y otra fría.**

baño

Desde la antigüedad más remota, el baño ha ocupado un lugar especial entre las actividades del ser humano. Es ampliamente conocido el sentido de purificación que adquiere en un buen número de religiones. En la India, el río Ganges es sagrado, porque bañarse en sus aguas equivale a limpiar los pecados personales. Los antiguos egipcios le daban sentido ritual muy similar al baño en las aguas del "Padre Nilo". Entre los hebreos, era una costumbre higiénica muy extendida, que tomó forma simbólica en los baños del grupo esenio y otros, transformada después por el bautismo de penitencia de Juan, y posteriormente por el bautismo de muerte y resurrección del cristianismo.

Los griegos eran aficionados al baño en ríos y mares, así como al doméstico. Las sirvientes de las casas acaudaladas, solían bañar y perfumar a los huéspedes cuando llegaban a ellas. Los baños fríos formaban parte de la educación del joven, tanto en Atenas como en Esparta, y se llegaban a tomar hasta tres veces al día. En cambio, los baños tibios eran despreciables, por considerarse que debilitaban el carácter.

En la Roma imperial también ocupaban lugar distinguido, habiendo grandes edificios, muchos

baño

de los cuales existen aún hoy, llamados balnearios. Su uso se hizo tan ordinario, que llegaron a existir hasta en las poblaciones más pequeñas. El balneario era lugar de reunión, de discusión de negocios e incluso de banquetes, y muchas personas pasaban en él todo el día.

Durante la Edad Media no se descuidó esta práctica, como podría pensarse. En los mismos monasterios, era práctica corriente, así como en las cortes. Comienza a declinar la costumbre a partir del Renacimiento, para casi desaparecer en la Europa del siglo XVII, y reaparecer lentamente en nuestro siglo. En los pueblos de fe islámica, el baño ocupa también un lugar en el pensamiento religioso, como consecuencia de los preceptos rituales del Corán.

Algunos pueblos han hecho famoso su estilo de baño, lleno de refinamiento, que suele consistir en el uso alternativo de agua a diferentes temperaturas, y vapor: baños rusos, turcos, sauna noruego, tazumal maya y otros. A todas estas formas se les atribuyen funciones purificadoras para el organismo, tanto por la provocación de sudor, como por la activación de la circulación, la limpieza profunda gracias a la apertura de los poros y el frotamiento con determinadas hierbas aromáticas.

Los baños fríos son un poderoso agente antitérmico. Sirven además como excitantes del sistema nervioso y modificadores de la circulación. Por eso son indicados en caso de enfermedades infecciosas con fiebre, enfermedades del sistema nervioso, desórdenes circulatorios que exijan activación de la corriente sanguínea y afecciones constitucionales que presenten retraso en la nutrición.

En cambio, los baños de calor aumentan la temperatura periférica del cuerpo, y la sangre acude en menor cantidad a los órganos internos, disminuyendo su actividad. Actúan en general, como deprimentes del sistema nervioso y sedantes. Pueden ser muy positivos en el tratamiento de parálisis centrales y periféricas. En cambio, suelen estar contraindicados en los casos en que un aumento de la presión sanguínea podría producir complicaciones.

Los baños de vapor aumentan la frecuencia del pulso y la temperatura del cuerpo. Después de ellos, el cuerpo suele disminuir de peso, y aumenta la secreción de orina. Se han de evitar cuando hay lesiones cardíacas mal compensadas, anemia o agotamiento profundo.

Además de la temperatura y la manera de realizar el baño, conviene tener en cuenta su duración. Los baños prolongados suelen favorecer la eliminación de toxinas por la orina. Si son tibios, son excelentes para sedar el sistema nervioso y para curar heridas y úlceras. También varía su efecto sobre el organismo, según el agua carezca de movimiento, o se le imprima a base de algún tipo de agitación o vibración. En este último caso, sirve como un excelente masaje, y están muy en boga hoy en día las piscinas más bien pequeñas, en las cuales se produce esta vibración del agua, mientras la persona permanece más bien tranquila.

Los baños de aguas minerales, ya sean naturales o artificiales, ofrecen un tercer elemento además del térmico y el mecánico: el químico. En algunos tipos de aguas minerales, como las radioactivas, hay un cuarto elemento modificador: la radiación. La acción química o radioactiva de un agua de este tipo puede tener efectos muy variados en el organismo, y depende por completo del tipo de gases y de sustancias que contenga el agua.

Se ha discutido mucho sobre si realmente la piel es capaz de absorber estas sustancias. En el momento actual no se duda de que pueda hacerlo, gracias al fenómeno físico conocido como ósmosis, o paso de sustancias a través de las membranas. La absorción durante el baño puede ser favorecida con medios mecánicos, como es la jabonadura, que remueve las escamas de la epidermis y las secreciones sebácea y sudoral. Cuando las sustancias disueltas en el agua son volátiles, pueden penetrar en el organismo por las vías respiratorias también. El aumento de temperatura favorece los efectos de tipo químico y eléctrico que pudieran tener las aguas minerales.

En líneas generales, el embarazo no constituye una contraindicación que impida tomarlos, excepto en los casos de los baños muy calientes o muy largos, y en los de vapor. Conviene, asimismo, que los baños minerales no sean tomados en ayunas, ya que pueden debilitar excesivamente el organismo. Tampoco han de tomarse inmediatamente después de las grandes comidas, ya que podrían provocar una congestión. Los baños que excitan la circulación, no deben tomarse en horas de la tarde, para que no provoquen insomnio.

Muchos lugares son famosos en el Viejo Mundo desde hace siglos, por la acción curativa de sus aguas, que suelen estar relacionadas con actividad ígnea o volcánica en el subsuelo. En el Nuevo

baño

Mundo también se han hallado numerosas fuentes de aguas minerales de diversos tipos. A todos estos lugares acuden todos los años numerosas personas de toda índole y clase social, herederas de una milenaria tradición. Muchas veces lo hacen por indicación expresa de sus médicos, con el propósito de eliminar o suavizar sus dolencias, gracias a la acción beneficiosa de sus aguas.

Barba varonil ***(mannish beard)*** Este desarreglo se caracteriza por la aparición de una barba similar a la masculina. No es el engrosamiento del vello facial típico de la MENOPAUSIA, sino síntoma y consecuencia del ADRENOBLASTOMA, tumor en las SUPRARRENALES que las hace producir en exceso una hormona virilizante.

Barbilla ***(chin)*** Punta de la barba; mentón. // — **doble,** corriente en las mujeres obesas de cuello corto; recibe de ordinario el nombre de *papada*. En general, los ejercicios para fortalecer los músculos faciales y en especial los bucales, tienen efectos positivos en el control de su aparición y desarrollo.

Barro ***(mud)*** Lodo, limo, fango; se emplea en baños medicinales cuando ha sido formado a base de aguas minerales. Ver BAÑOS.

Bartholin, Glándulas de ***(Bartholin's glands)*** Par de glándulas vulvovaginales situadas en las partes lateral y profunda de la vulva, correspondientes a las glándulas de Cowper en el hombre. Su orificio excretorio se halla a un centímetro por encima de la horquilla vulvar o comisura posterior de la vulva.

Bartholinitis ***(bartholinitis)*** Inflamación de las glándulas de Bartholin.

Basal, metabolismo ***(basal metabolism)*** Cantidad mínima de gasto energético que hace falta para mantener las funciones vegetativas del organismo. Se expresa en calorías por hora en metro cuadrado de superficie del cuerpo, estando en reposo absoluto, a 16°C y en ayunas desde 16 horas antes.

Basedow, Enfermedad de ***(Basedow's disease)*** Bocio exoftálmico o basedowificado. Ver BOCIO.

Bell, parálisis de ***(Bell's palsy)*** Parálisis facial periférica; se debe a una lesión en el nervio facial, la cual se manifiesta en la debilidad de un lado de la cara.

Belladona ***(belladonna)*** Planta solanácea de Eurasia, cuyas hojas y raíces se usan como antiespasmódico, narcótico y estimulante respiratorio y cardíaco. Sus efectos antiespasmódicos son utilizados en los casos de DISMENORREA. También tiene la propiedad de disminuir la secreción de leche, saliva y otras sustancias.

Bencedrina ***(Benzedrine)*** Nombre farmacéutico de un hipertensor y estimulante del sistema nervioso central: la anfetamina, desoxinorefedrina racémica o metilfenetilamina alfa.

Benjuí, Loción de ***(benzoin lotion)*** Loción a base de la resina del *Styrax benzoin*, árbol asiático. Dicha resina tiene propiedades estimulantes y expectorantes. La loción es usada en la piel y se suele componer de agua de rosas, glicerina y unas gotas de benjuí.

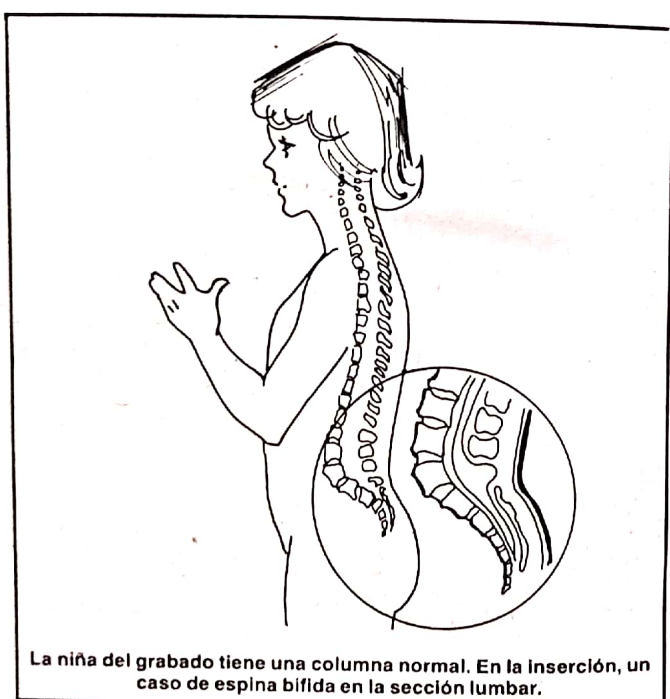
Bercovitz, Prueba de ***(Bercovitz test)*** Prueba para la determinación del embarazo, a base de echarle en los ojos a la mujer una gota de una solución de citrato de sodio al 10% mezclada con 5 gotas de su propia sangre; la dilatación o contracción de la pupila es considerada como un resultado positivo, es decir, señal de embarazo.

Beriberi ***(beriberi)*** Enfermedad producida por deficiencia de vitamina B_1 en la alimentación; se produce en muchos países tropicales cuya alimentación se basa en arroz molido, y entre sus síntomas están la parálisis, la insuficiencia cardiaca y la hidropesía. // — **infantil,** forma observada en niños cuyas madres tuvieron una alimentación deficiente durante el EMBARAZO.

Beso ***(kiss)*** Acción de besar; tocar con un movimiento de labios, en señal de amor o reverencia.

Es costumbre ampliamente extendida, aunque algunas sociedades no lo hayan conocido hasta tener contacto con la cultura occidental. Se han hecho notar los peligros de tipo sanitario inherentes a esta costumbre, debido a la gran cantidad de gérmenes que suelen vivir en la boca, aunque dado el grado de intimidad que dicha relación manifiesta, sigue perteneciendo al dominio de la vida privada. // enfermedad del —. **Nombre con que se conoce popularmente a una mononucleosis infecciosa llamada** ***fiebre glandular*****. Es una enfermedad de origen viral; aunque parece de poca importancia, suele ser tenaz y permanece activa durante mucho tiempo. Afecta sobre todo a los adultos jóvenes, y se**

presenta muy rara vez después de los treinta y cinco años. A pesar de su nombre, se desconoce la forma en que es transmitida. Produce fiebre, dolor de garganta, inflamación de las glándulas del cuello, y a veces de las axilas y las ingles; jaquecas, debilidad y fatiga general. No hay un tratamiento específico para esta enfermedad, aunque los médicos suelen recomendar descanso en cama durante las crisis.



La niña del grabado tiene una columna normal. En la inserción, un caso de espina bífida en la sección lumbar.

Bífida, espina ***(spina bifida)*** Malformación congénita de la columna, debida a que algunas de las vértebras no están fusionadas. Como consecuencia, puede formarse una protuberancia en forma de saco, compuesta por los tejidos protectores de la médula espinal o parte de ella misma. Tiene su origen antes de los tres meses de la vida fetal, momento en el que las vértebras se cierran normalmente, sellando la médula y sus tejidos protectores. Suele aparecer en la región lumbar, y afortunadamente no es tan ordinaria la formación del "saco" medular. Cuando éste no existe, la anomalía recibe el calificativo de "oculta".

Bilharziasis genital ***(genital bilharziasis)*** Schistosomiasis; enfermedad producida por el género de gusanos *Schistosomum*. Estos en ocasiones se localizan en la vejiga urinaria y los órganos genitales, ocasionando excrecencias y úlceras en la vulva. Dichas formaciones pueden llegar a destruir el clítoris y el himen. Se presentan siempre desórdenes gastrointestinales serios, y el tratamiento requiere cirugía.

Biliar, vesícula ***(gall bladder)*** Saco situado en una fosa que se encuentra en la cara inferior del lóbulo derecho del hígado; su función es almacenar la BILIS.

Bilis ***(bile)*** Sustancia producida en el hígado; es líquida, amarilloverdosa y amarga. Interviene activamente en la digestión, contribuyendo a la acción del jugo pancreático; emulsiona las grasas e impide la putrefacción.

Biliuria ***(biliuria)*** Presencia de BILIS en la orina.

Billings, método de ***(Billings method)*** Una de las aplicaciones del método del ritmo para el control de la natalidad. En este sistema, se determina la existencia de ovulación a base de examinar los cambios diarios que se efectúan en la consistencia de la mucosidad producida en el cuello del útero. Su máximo grado de espesamiento indica que se está realizando la ovulación.

Biólisis ***(biolysis)*** Descomposición de la materia orgánica; todo ser viviente que sea capaz de lograrla, recibe el nombre de *biótico*.

Biopsia ***(biopsy)*** Extracción de un tejido de una persona viva para realizar sobre él un estudio con fines diagnósticos. // — **por aspiración,** cuando el material se obtiene por medio de una aguja. // — **por raspado,** cuando las células son descamadas del cuerpo.

Bioquímica ***(biochemistry)*** Química biológica; su campo de estudio son los seres vivos y sus procesos vitales. Ver PAPANICOLAOU, MÉTODO.

Bióxido titánico ***(titanium dioxide)*** Sustancia inorgánica de acción astringente, usada con frecuencia en desodorantes.

Bípara ***(bipara)*** Mujer que ha dado a luz dos veces.

Bisexualidad ***(bisexuality)*** Hermafroditismo; presencia anómala de características de ambos sexos en un mismo individuo. // — **psíquica,** afición sexual por ambos sexos; hermafroditismo mental.

Bisutería ***(fancy jewelry)*** Joyas de imitación; los materiales con los que suelen fabricarse, especialmente el níquel y el cromo, pueden provocar manchas en la piel y reacciones de tipo

alérgico en algunas mujeres.

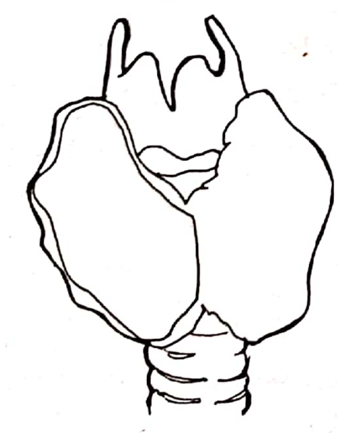
Blastoma ***(blastoma)*** TUMOR O NEOPLASIA. // — **autóctono,** el originado en un cuerpo por células del propio organismo. // — **heteróctono,** tumor procedente de los tejidos de otro ser vivo que se ha introducido en el cuerpo que le hace de huésped.

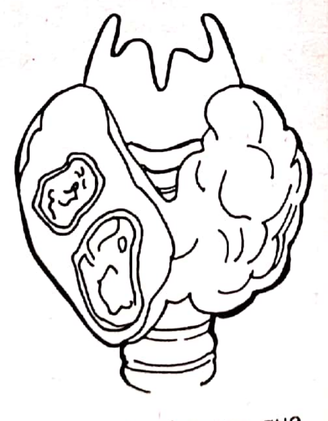
Blenógeno ***(blennogenous)*** Mucíparo; que produce moco.

Blenorragia ***(blennorrhagia)*** En general, flujo mucoso, y en especial, la inflamación de la mucosa genital; es catarral y se contagia por el coito; la produce el *gonococo de Neisser.* Sus síntomas son ardor, dolor y derrame de moco purulento. Si se convierte en crónica, es decir, más o menos permanente, produce estrechez uretral; también puede dejar un flujo crónico, la *gota militar,* o sanar por completo. Suele producir complicaciones en el funcionamiento de los genitales.

Blenorrea ***(blennorrhea)*** V. GONORREA CRÓNICA.

Boca ***(mouth)*** Cavidad facial que constituye la primera parte del tubo digestivo; se divide en *vestíbulo* o porción anterolateral y *cavum oris,* o parte interior. Las encías, especialmente, guardan cierta relación con los trastornos femeninos; esto se nota en especial durante el EMBARAZO, cuando sus mucosas se enrojecen e inflaman en los días que corresponderían normalmente a la MENSTRUACIÓN.





Glándula tiroides: izquierda, aspecto exterior del lóbulo izquierdo y corte del derecho en el bocio simple; derecha, representación de su aspecto en el bocio nodular.

Bocio ***(goiter)*** Tumoración simple o nodular de la glándula TIROIDES que

produce un abultamiento en la parte anterior del cuello. // — **basedowificado o exoftálmico,** hipertrofia acompañada de anemia, exoftalmia ("ojos saltones") y desarreglos cardiacos; se caracteriza por la presencia de temblores, debilidad e irritabilidad.

Bolo histérico ***(hysterical bolus)*** Globo histérico; sensación de opresión en el cuello desde el epigastrio, que es uno de los padecimientos de quienes sufren de HISTERIA.

Bomba de cobalto ***(cobalt bomb)*** Aparato que emplea el cobalto radioactivo para la irradiación de rayos *gamma* ("γ") con fines terapéuticos; el uso principal de este sistema de radioterapia está relacionado con su capacidad para eliminar células cancerosas.

* **Boqueras** ***(perlèche)*** Engrosamiento y descamación de las comisuras de la boca, que afecta en especial a los niños, llegando a producir infecciones y fisuras. En la mujer suele ser síntoma de ANEMIA y de avitaminosis.

Bórax ***(borax)*** Tetraborato de sodio; sustancia cristalina transparente, soluble en agua, alcohol y glicerina; tiene propiedades refrescantes, antisépticas, diuréticas y detergentes. Se utiliza con frecuencia en la higiene femenina.

Boroformalina ***(borox-formaldehyde)*** Boroformal; compuesto que contiene los ácidos bórico y fórmico. Se presenta en escamas blancas y es utilizado tanto en ginecología como en enfermedades de nariz y garganta con fines antisépticos y desodorantes.

* **Bostezo** ***(yawning)*** Inspiración hecha en forma involuntaria, abriendo mucho la boca; es lenta y profunda y va seguida de una espiración también prolongada, y a veces ruidosa. Es síntoma de debilidad general, tedio o sueño. Algunas enfermedades pueden provocar accesos de bostezo, en especial la neurastenia, la diabetes y algunos tumores cerebrales.

Brassier ***(brassière)*** Ver SOSTÉN.

Brazo ***(arm)*** Nombre que reciben ambas extremidades superiores en el cuerpo humano.

Brillantina ***(brilliantine)*** Nombre popular de una serie de COSMÉTICOS para el cabello; suelen estar coloreados y perfumados, pero su base es el ACEITE mineral en las líquidas y la VASELINA en las sólidas. Deben ser usadas con precaución y en pe-

queñas cantidades, especialmente cuando el cuero cabelludo es grasoso, ya que puede producir serias alteraciones, entre las que pueden hallarse la caída del cabello y la calvicie.

* **Bromhidrosis** ***(bromhidrosis; bromidrosis)*** Sudoración maloliente que suele ser síntoma de diversas enfermedades, entre las que se hallan el ESCORBUTO, la UREMIA, el REUMATISMO, y la PULMONÍA en su fase de convalescencia. Suele localizarse en los genitales, los pies y las axilas.

Bubón ***(bubo)*** Inflamación de un ganglio linfático, en especial de la ingle. // — **climático,** linfogranuloma inguinal; enfermedad de Nicolas-Favre. // — **consecutivo,** el que aparece después del CHANCRO. // — **chancroso,** ulceración chancrosa. // — **d'emblée o primitivo,** de origen venéreo, sin lesión aparente. // — **gonorreico,** el que acompaña a la GONORREA. // — **indolente,** el de origen sifilítico, casi indoloro y de notable dureza. // — **maligno,** el asociado a la peste bubónica. // — **satélite,** inflamación debida a la sífilis en su etapa primaria. // — **venéreo,** el debido a una enfermedad de este tipo.

Bulimia ***(boulimia; bulimia)*** Polifagia; hambre insaciable.



Cabello ***(hair)*** Nombre del pelo que nace del cuero cabelludo, en el cráneo.

El promedio de crecimiento es de 0,3 mm diarios, y su forma y color dependen de la raza, aunque no en forma absoluta. Se suelen distinguir las siguientes clases de cabelleras: *lisótricas* (cabellos lisos), entre los que se hallan los cabellos lacios y finos de las razas europeas, y los gruesos y rígidos de mongoles y esquimales; *ulótricas* (cabellos encrespados), típicos de los grupos negroides, y *quimatótricas* (cabellos ondulados), de los aborígenes australianos. Los colores que presenta el cabello son muy diversos: rojo, negro, castaño oscuro o claro y rubio. Entre los 15 y los 45 años, el promedio de pelos que componen la cabellera es de 100.000. Su función en la raza humana es muy limitada, si se compara con el de otras especies. Tanto por motivos de belleza como de higiene, el cabello debe ser sometido a un cuidado continuo, con el uso de champú y lociones vitalizadoras que lo mantengan libre de la suciedad ambiental que recoge de continuo, y mantengan su lustre natural, sustituyendo en forma adecuada los aceites esenciales del cuero cabelludo.



Corte de un cabello con su raíz y los músculos erectores que lo rodean.

cabello

Se utiliza el nombre de cabello de forma especial para el pelo que crece en el cráneo, y que suele ser más abundante en la mujer. A fin de comprender el sentido que tiene su cuidado, se debe entender que en realidad no es algo distinto del cuerpo, que puede ser tratado en cualquier forma, sino que es una parte del mismo, tanto como los órganos internos, los nervios o los vasos sanguíneos. Se podría considerar justamente como parte de la piel. Crece dentro del organismo, y fuera de él, y la condición en que se halle refleja el estado de salud del mismo. Cuando está sano, crece vigoroso y saludable; cuando crece débil y quebradizo, manifiesta la presencia de una enfermedad. Tanto el pelo como los demás tejidos externos, están formados sobre todo de una sustancia dura llamada queratina, y crecen continuamente, para reemplazar a las partes que se van desprendiendo del organismo por envejecimiento natural.

En el cuero cabelludo se puede notar la presencia de tres tipos de perforaciones diferentes. En primer lugar, los poros, *que son los orificios con los que se comunican al exterior las glándulas sudoríparas. El segundo tipo son los* orificios de las glándulas sebáceas, *que proporcionan la lubricación necesaria para la piel y el cabello. El tercer tipo son los* folículos, *orificios en los que crecen los pelos. Los dos últimos tipos suelen estar unidos muy estrechamente, por lo que suelen recibir en conjunto el nombre de* aparato pilosebáceo.

Cada pelo es elaborado en una pequeña protuberancia cónica situada al fondo del conducto folicular, que recibe el nombre de papila. *La base del pelo que la papila fabrica, se encaja en ella ajustadamente, tomando el aspecto de un bulbo. Si la persona pierde el pelo de un tirón, no habrá sucedido nada: la papila sigue viva, y dentro de poco tiempo reproducirá el pelo perdido.*

La velocidad de crecimiento varía según la parte del cuerpo en que se halle el pelo, según el sexo, la edad y el origen étnico de la persona. Se considera un buen promedio un crecimiento de 1,25 cm al mes. Aunque en el cuero cabelludo del hombre, un pelo puede vivir hasta seis años antes de morir, caer y ser sustituido por uno nuevo, su tiempo de vida en la mujer parece ser mucho más largo.

La cantidad de cabellos que suele promediar la mujer, parece depender de su color. De forma general podrían darse las cifras de 90.000 cabellos cuando la mujer es pelirroja, 108.000 cuando tiene el pelo negro y 140.000 cuando es rubia. El Dr.

Pruener-Bay, médico parisiense, tuvo la ocurrencia de dividir el cabello en tres tipos distintos: lacio, ondulado y lanudo. Según él, esta condición es hereditaria. Su división sigue siendo correcta, aunque los estudios actuales han demostrado que la similitud entre los distintos tipos de cabello es asombrosa. El lacio es más frecuente entre las personas de procedencia asiática y las razas indias americanas. El ondulado es típico del grupo humano caucásico, que se ha esparcido desde Europa hasta todos los demás continentes, y el pelo lanudo es característico de las razas de piel oscura, con excepción de algunos grupos humanos de la India y Australia.

No es poco frecuente que la mujer espere tener un pelo sano y hermoso, únicamente a base del uso de algún champú de moda, con su respectivo acondicionador. Estos, si son los correctos para su tipo de pelo, pueden ayudar notablemente, pero el cuidado del cabello ha de comenzar por la dieta. Somos lo que comemos, como dice un viejo refrán, de manera que el primer paso hacia una cabellera saludable es el rechazo de todos los tipos de comida que puedan tener un efecto negativo sobre ella, y la composición de la dieta a base de comidas ricas en sustancias germinativas, proteínas, minerales y vitaminas. Las comidas demasiado refinadas, o procesadas en exceso, o sin equilibrio alguno, son nocivas tanto al cuerpo como al cabello. En cambio, la comida equilibrada, compuesta sobre todo de alimentos lo más naturales que sea posible, es altamente beneficiosa a la salud y al lustre natural de la cabellera.

Otro problema actual en el cuidado del cabello, es la frecuencia con que se acude a drogas de todo tipo. No se habla solamente del uso de marihuana, LSD, anfetaminas y demás, sino también se incluye el uso de antibióticos, píldoras anticonceptivas, píldoras milagrosas para adelgazar y tranquilizantes. Una peluquera experimentada es capaz de decir, por el estado del cabello, si la persona ha estado tomando drogas de algún tipo: se nota que éste está menos vivo, más frágil y difícil de manejar. Muchas de estas drogas "inofensivas" que forman parte de la vida diaria de la mujer, entre las que se deben considerar las anticonceptivas, pueden tener como consecuencia la caída del cabello en cantidades alarmantes.

El efecto de la píldora anticonceptiva suele ser temporal, ya que finalmente el pelo recupera su lozanía. Se debe al desarreglo hormonal provoca-

cabello

do en el organismo. Algo similar puede suceder durante la gestación, y por las mismas causas. La pérdida del cabello suele ser más notable después del parto, debido a la desaparición de la placenta y sus hormonas, y a la gran cantidad de secreciones procedentes de los ovarios. A veces, el pelo se pone excesivamente fino en esta temporada, pero suele ser una situación pasajera, que se recupera en el espacio aproximado de un año.

Puede deberse la caída del cabello también a una deficiencia hormonal crónica. En este caso, se requiere un delicado tratamiento médico. El uso de hormonas como el estrógeno, es sumamente riesgoso; exige un control continuo por parte del especialista. Puede haber igualmente exceso de hormonas masculinas (estrógeno), caso que suele tener lugar después de la menopausia. También requiere un delicado tratamiento médico para evitar la llegada de la calvicie, mucho más desagradable para la mujer que para el hombre.

Cabeza ***(head)*** Parte superior del organismo, compuesta de cráneo y cara, donde se hallan el encéfalo y los órganos de los principales sentidos: visión, oído, gusto y olfato.

* **Caccinación** ***(cachinnation)*** Risa desenfrenada, síntoma de HISTERIA.

* **Cacosmia** ***(cacosmia)*** Olor fétido. // Perversión del olfato, que invierte las tendencias naturales, al hacer agradable lo fétido y viceversa. Es síntoma de locura o de una HISTERIA avanzada.

Cadera ***(hip)*** Región lateral de la pelvis. Debido a la diferenciación de los caracteres sexuales secundarios, las caderas femeninas son de ordinario más redondeadas que las masculinas. Véanse ejercicios adecuados en el cuadro correspondiente al final de la obra.

Cafeína ***(caffeine)*** Alcaloide estimulante cuyo nombre químico es *trimetilxantina*. Se halla presente en proporciones significativas en el café, el té, el mate y otras infusiones de origen vegetal. Es estimulante nervioso y cardiaco, además de diurético, por lo que la ciencia médica la utiliza en algunas enfermedades cardiacas, en jaquecas, envenenamiento por opio e hidropesía. Su presencia en el organismo en cantidades notables puede producir insomnio y aumento de la tensión nerviosa.

Cake Make-up ***(cake make-up)*** Maquillaje cuyo uso se ha difundido notablemente, y que ayuda a disimular las manchas de la piel. Debido a que tiende a bloquear los poros faciales, se recomienda que, después de usarlo, se limpie cuidadosamente la cara con cremas especiales que se preparan al efecto. Nunca se debe dejar el cake make-up en la cara sin motivo, sobre todo a la hora de acostarse. Así se evitarán problemas del tipo del ACNÉ y otras afecciones cutáneas.

* **Calambre** ***(cramp)*** Contracción involuntaria de un músculo; es espasmódica y dolorosa, y suele afectar a la pantorrilla o a la túnica muscular del abdomen. Aunque durante el EMBARAZO, los calambres son ordinarios, si son demasiado persistentes y van acompañados de hinchazón de piernas y dolor de cabeza, pueden ser síntomas de TOXEMIA GRAVÍDICA, por lo que han de ser reportados al obstetra que atiende a la futura madre.

Calamina ***(calamine)*** Carbonato de zinc. // — **preparada**, utilizada en ungüentos y polvos, por sus propiedades astringentes y secantes, que la hacen sumamente eficaz en el tratamiento de eccemas, grietas, escoriaciones y todo tipo de erupciones cutáneas.

Calomel o calomelanos ***(calomel)*** Cloruro mercurioso usado antiguamente en el tratamiento de la sífilis; llamado también *mercurio dulce*. Tiene uso como purgante y vermífugo.

Caloría, Kilocaloría o Gran Caloría ***(Calorie)*** Cantidad de calor que absorbe un kilogramo de agua para aumentar de temperatura un grado centígrado.

Con respecto al cuerpo humano, las calorías miden la energía que éste consume en los alimentos y la que gasta en sus distintas actividades. Un desajuste grande entre la entrada de calorías y su salida, debido al exceso de comidas con alto contenido calórico o a la falta de actividad (o a la combinación de ambos factores), produce acumulación de tejidos de reserva, adiposos o grasos, y la consiguiente OBESIDAD, con todas sus consecuencias. Es necesario tener un conocimiento claro del contenido calórico de los alimentos y de las verdaderas necesidades del cuerpo (consultar cuadros al final), a fin de ajustar el sistema de vida a dichas realidades, y complementar unos hábitos alimenticios correctos con actividad y ejercicios, para mantener el organismo en buenas condiciones.

Calostro ***(colostrum)*** Primer líquido segregado por las glándulas mamarias después del PARTO; tiene mayor proporción de albúmina y menor de caseína que la leche ordinaria.

Calvicie ***(baldness)*** ALOPECIA, falta de cabellos.

En la mujer puede deberse a diversas causas, varias de ellas controlables. Algunas enfermedades infecciosas, como la tuberculosis y la sífilis, la producen, así como ciertas infecciones locales y los casos extremos de caspa. Hay también cierta predisposición hereditaria. Asimismo, los peinados y tintes descuidados favorecen también su aparición. Aunque hay circunstancias en las que la mujer puede hacer poco por detener una calvicie incipiente, dichas circunstancias son muy raras, mucho menos frecuentes que en el hombre. Esto se debe a la relación que parece existir entre la presencia de hormonas femeninas en el cuerpo y la abundancia de cabello. En los casos ordinarios, el mejor tratamiento es una buena limpieza del cuero cabelludo, para evitar que el sebo que se acumula destruya las raíces de los pelos. Junto con esta limpieza, se suelen aplicar aceites esenciales elaborados especialmente para este uso, los cuales le restituyen su vida y flexibilidad al cabello. Sin embargo, si la mujer nota que la pérdida de pelo es excesiva, debe acudir al especialista. En ocasiones, la calvicie podrá deberse simplemente a un trastorno nervioso, o a una fuerte situación de tensión por problemas de tipo psíquico. Con frecuencia sucede que una vez desaparecidos los motivos de orden físico o mental que causaban la caída del cabello, éste vuelva a brotar en abundancia.

Callo ***(corn, callus)*** Endurecimiento local de la piel; se suele deber a presión, fricción o irritación continua en dedos, manos o pies especialmente. Si es necesaria su extirpación por medios quirúrgicos, debe realizarla un facultativo, para asegurar que se está haciendo en las debidas condiciones de higiene y evitando posibles hemorragias que pudieran complicar una intervención por demás sumamente sencilla. Hay otros remedios temporales, como es el uso de los ABRASIVOS, o más definitivos, como son las diversas sustancias químicas denominadas *callicidas*.

Cana ***(gray hair)*** Cabello que se vuelve blanco al perder el pigmento de su conducto central. En realidad, aunque da la sensación de blanco, visto al microscopio resulta un fino tubo transparente vacío de la *melanina* o pigmento oscuro que es típico del cabello joven. Esto se debe a una circulación deficiente en los tejidos, causada por la vejez, o por situaciones extremas de tensión. Hay grupos o "mechones" de canas congénitas, que son debidos a decoloraciones permanentes de la piel y ausencia de pigmentos en el cabello. Estos suelen ser hereditarios.

Cáncer ***(cáncer)*** Carcinoma. Tumor de naturaleza maligna que ataca a un tejido y que se desarrolla indefinidamente en forma de conjuntos celulares que no llenan ninguna función fisiológica. Se expande por invasión y migración de células a lo largo de las vías linfáticas y sanguíneas.

Con el nombre genérico de cáncer se conocen unas 150 enfermedades distintas del ser humano, caracterizadas todas ellas por el hecho de ser tumores, esto es, activas formaciones de tejido nuevo, que no cumplen ninguna función y que no guardan conexión con los tejidos adyacentes. A diferencia, sin embargo, de los tumores benignos, el cáncer no se encuentra encapsulado y crece sin límites aparentes.

Los patólogos clasifican las variantes de cáncer atendiendo a dos factores: el tipo de tejido donde se alojan y el tipo de célula que hacen proliferar. En cuanto al tipo de tejido, los dos grupos principales son los sarcomas y los carcinomas. Los sarcomas, altamente destructivos y de rápido desarrollo, afectan a los tejidos conectivos (músculos, cartílagos, huesos y tejidos fibrosos conectores). Los carcinomas, más numerosos y frecuentes, afectan a los tejidos epiteliales que cubren las superficies externas e internas el cuerpo, incluyendo las de órganos tales como el tubo digestivo y los derivados del intestino fetal primitivo (membranas mucosas, hígado, páncreas, próstata, tiroides, etc.). Estos dos grupos principales combinan sus propiedades en los llamados carcinosarcomas. Otras formas de cáncer incluyen los linfomas, que afectan a los tejidos en los que se forman las células del torrente sanguíneo: los gliomas, que afectan a las células del tejido nervioso; los melanomas, típicos de las células pigmentadas; los císticos, así llamados por ir acompañados de degeneración quística; los retráctiles, alojados en las mamas y caracterizados por retraer el pezón; los tubulares, una de las formas del cáncer mamario que probablemente se origina en los conductos galactóforos.

En vista del gran número de variantes que puede adoptar, esta enfermedad puede manifestarse a través de muy diversos signos y síntomas. Muchas de las perturbaciones fisiológicas que lo acompañan están indirectamente relacionadas con la formación neoplásica, pero pueden llegar

a cobrar ellas mismas claros niveles de gravedad. Tal es el caso de la anorexia, la anemia, la acidosis láctica, el exceso de calcio en la sangre, los desórdenes neurológicos, hormonales y musculares, y la fiebre. Tres cuartas partes de los enfermos de cáncer presentan trastornos de este tipo en el curso de la enfermedad, trastornos que parecen provenir de la desinhibición de ciertos mecanismos celulares y de la producción por el tumor de substancias fisiológicamente activas (péptidos, hormonas, prostaglandinas y antígenos). Un diagnóstico exacto de la enfermedad requiere, pues, la precisión del examen microscópico, único capaz de revelar el tipo de célula proliferante, así como de orientar la búsqueda hacia el foco neoplásico y de ayudar a determinar el alcance de la región afectada.

Tumores que surgen en diferentes lugares primarios difieren frecuentemente entre sí de varias maneras: por sus características histológicas, por el sitio de la lesión primaria, por la extensión de su difusión regional, por la edad de la enferma y por otras variables que influyen en el curso natural y en el tratamiento de la enfermedad.

Contrariamente a la opinión más difundida, el cáncer no es una simple, rápida y desorganizada proliféranción de células. Es un proceso complejo y rigurosamente ordenado que se desencadena sólo tras una secuencia lenta e improbable de acontecimientos, muchos de los cuales involucran procesos biológicos fundamentales. Vale decir que las llamadas substancias carcinógenas no tienen, directa e inmediatamente, un efecto canceroso: lo tienen sólo si, después de un período significativo de acción externa, sufren modificaciones moleculares importantes en el interior de una célula humana, la cual deberá crecer y dividirse muchas veces antes de originar un tumor.

Generalmente, la activación de un proceso canceroso requiere el concurso de enzimas que han quedado desvinculadas de su función normal como destoxificantes del organismo. A veces, en efecto, una persona posee una combinación defectuosa de enzimas y no puede convertir ciertas substancias dañinas en formas eliminables. En tales personas, una substancia tóxica no es alterada lo suciente como para que no penetre en el núcleo celular y para que no se ligue irreversiblemente al ADN. Cuando esas modificaciones se producen, sin embargo, todavía no constituyen la fase de activación cancerosa; ésta requiere, además, que los mecanismos de reparación celular no hayan logrado detectar la presencia de elementos anómalos ligados al ADN o que dichos mecanismos no hayan logrado cortar el segmento defectuoso, de manera que éste no quede incorporado al mensaje genético que la célula copia y multiplica normalmente.

Fuera de que tal mutación en el ADN celular sólo provoca cáncer cuando se trata de ciertos genes especiales, repetidos experimentos han demostrado que una célula debe sufrir una serie de cambios adicionales antes de que la primera mutación siente las bases de un tumor. Por lo demás, estos tumores resultan ser, en su mayoría, benignos. Los malignos forman parte de una clase muchísimo menos frecuente, que no se contenta con proliferar y ampliar su perímetro sin barreras, sino que penetra en los tejidos vecinos, los destruye e invade, enviando semillas de destrucción (metástasis) a partes remotas del cuerpo.

Aun en estos casos extremos, el cuerpo dispone de dos tipos de armas: las barreras inmunológicas que tratan de bloquear la acción de células foráneas en los diferentes tejidos, y los anticuerpos en la sangre, que tratan de impedir la migración del mal, cuando éste utiliza el torrente sanguíneo para propagarse.

Frente a esta estructura escalonada de defensas naturales contra el avance de la tumoración, es preciso mencionar la apretada línea de causas activadoras: además de los carcinógenos químicos, que se multiplican en proporción directa al adelanto industrial, se cuentan la radiación natural o artificial (partículas subatómicas que chocan contra una hebra de ADN y la dañan), los reordenamientos aleatorios de genes en el cromosoma, la trasposición de partículas tras una ruptura accidental de cromosomas, y las disfunciones del mismo sistema inmunológico, que ocasionalmente le da carta de ciudadanía a células anómalas.

En la mujer, las formas de cáncer más frecuentes son: el cáncer mamario, los cánceres ginecológicos y los gastrointestinales.

CÁNCER MAMARIO: Aunque es la forma más frecuente entre las mujeres occidentales y la principal responsable de las muertes entre mujeres de 40 a 45 años, la investigación ha demostrado que un 30% de las que lo contraen sobreviven unos 20 años, y que más del 50% de las que no sufren metástasis en los nódulos linfáticos axilares pueden llegar a curarse del tumor. El diagnóstico involucra análisis mamográfico de ambos pechos, placas de rayos X, análisis de los huesos de todo el cuerpo y diversos análisis químicos de la sangre (entre ellos, medición de la fosfatasa alcalina del suero sanguíneo y del calcio presente en la sangre). Frecuentemente resulta útil el análisis celular de la vagina, para medir el efecto estrógeno, sobre todo en mujeres que pasaron la menopausia hace años o en las que se practicó la histerectomía. El diagnóstico atiende a varias características del tumor, como su tamaño, su profundidad en la pared del pecho, la presencia de edema en la piel (infiltración de líquido seroalbuminoso en los espacios intercelulares de la piel) y la aparición de nódulos asociados. Respecto a esta última manifestación, la investigación ha podido establecer una correlación esta-

dísticamente significativa entre el número de nódulos y la frecuencia con que la enfermedad recurre después de la cirugía en pacientes en las que la enfermedad había realizado algún avance. Una correlación similar existe entre el número de nódulos y la esperanza de vida de la enferma. Casi un 50% de los casos que presentan menos de cuatro nódulos linfáticos axilares positivos permanecerán libres de la enfermedad durante un período de cinco años. En cambio, un 80% de las que tienen cuatro o más nódulos axilares positivos, sufren reacaídas dentro de los cinco años subsiguientes, casi siempre dos años después de la cirugía. La tasa de curas obtenidas con cirugía y radioterapia ha permanecido estable en los últimos 30 años. En vista de que el cáncer mamario se descubre ya cuando ha cobrado proporciones de enfermedad sistémica, la medicina moderna utiliza menos la cirugía radical y más el tratamiento con radioterapia para preservar la mama. La quimioterapia postoperatoria puede posponer la recurrencia de la enfermedad en mujeres premenopáusicas con nódulos linfáticos axilares positivos, no así en las mujeres postmenopáusicas. La terapia endocrina ablativa o la aditiva de hormonas suele aplicarse, durante la fase metastásica, en mujeres cuyos tejidos presentan receptores proteínicos que ligan el estrógeno.

Continúa en la pág. 515

Cancroide ***(cancroid)*** Tipo de cáncer de la piel relativamente benigno, que tiende a la cornificación, esto es, al encallecimiento.

Cáncrum pudendi ***(Cancrum Pudendi)*** Ulceración en los genitales externos.

Candida ***(Candida)*** Género de hongos llamado antiguamente *Monilia*. La especie *Candida albicans*, de este género, es causa de las candidiasis o moniliasis cutáneas y mucosas: muguet, vaginitis, intertrigo y otras.

Candidiasis ***(candidiasis)*** Infección cutánea o mucosa producida por el hongo *Candida albicans.* Antiguamente era conocida bajo el nombre de *moniliasis.*

Canicie ***(gray hair)*** Coloración gris o blanca del cabello; poliosis. Ver CANA.

* **Cansancio emocional** ***(emotional fatigue)*** Agotamiento que aparece sin que medie causa física suficiente, ni enfermedad somática alguna del tipo de la ANEMIA. Suele ser síntoma de desequilibrio nervioso debido a la constancia de algún tipo de presión emocional sobre la persona. Cuando se padece de este tipo de cansancio, sin causa aparente, es necesario preguntarse en primer lugar sobre la aceptación que tiene en la mente el tipo de trabajo que se está realizando, o el estilo de vida que se lleva. La causa suele estar en alguno de estos aspectos, en inconformidad con las actividades diarias, o en problemas de rechazo de las labores domésticas o el trabajo que se realiza fuera de la casa. Los disgustos familiares y los problemas matrimoniales no resueltos también suelen causar este tipo de agotamiento. Solamente hallando la causa y tratando de solucionarla con franqueza y decisión, podrá remediarse este problema que, por otra parte, puede llegar a minar el organismo, produciendo auténticas enfermedades físicas.

Cantaridina ***(cantharidine)*** Principio activo suministrado por el coleóptero *Cantharis vesicatoria.* Es un veneno violento, tiene sabor amargo y usado en forma externa produce vesicaciones y rubicundez en la piel. Obra como estimulante del aparato genitourinario, por lo que ha sido utilizado como AFRODISÍACO, aunque en dosis elevadas es sumamente tóxico. Debido a su peligrosidad, no debe ser usado sin previa consulta médica.

Cánula ***(cannula)*** Cualquiera de los tubos de plástico o metal de diferentes diámetros y tamaños utilizados en el aborto y la LAPAROSCOPÍA.

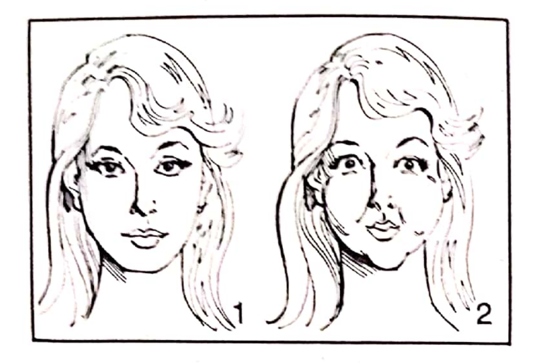
Caolín ***(kaolin)*** Silicato de alúmina hidratado; arcilla blanca fina usada en enfermedades de la piel y del estómago y para pomadas y píldoras. Las mascarillas de este material son usadas para combatir los barros y el ACNÉ.

Caquexia ***(cachexia)*** Alteración profunda y progresiva del equilibrio orgánico, debida a múltiples causas, como las intoxicaciones o infecciones, especialmente las sanguíneas. // — **puerperal**, o **enfermedad de Valsuani**, anemia perniciosa que puede presentarse en las puérperas o lactantes, es decir, en las mujeres que se hallan en los días siguientes al parto. // — **urinaria**, anemia causada por supuraciones renales crónicas.

Cara ***(face)*** Parte anterior de la cabeza.

Es la región más característica del cuerpo, que sirve de identificación; la impresión que otras personas tengan, depende en gran parte del estado en que se halle la cara, cuidada o no, con la piel agradablemente tersa, o llena de granos y marcas. Por formar parte importantísima del aspecto externo de la persona, y de su impacto social, requiere de cuidados especiales, sobre todo en determinados momentos de la vida: PUBERTAD, EMBARAZO y MENOPAUSIA. Para los

Hacer un poco de gimnasia facial puede resultar útil y divertido a la vez. Ahora no se trata de juegos infantiles ante el espejo. Son movimientos en los músculos de la cara que le ayudarán a combatir la aparición de arrugas que comienzan a manifestarse en cierta edad por la tensión, la tendencia a sonreír, o simplemente la falta de ejercicio. De paso, sentirá usted que se vuelve más expresiva y alcanza un rostro relajado y tranquilo. Sólo tendrá que utilizar entre seis y diez minutos diarios.



1. Relaje el rostro al máximo. Mantenga una expresión de serenidad durante dos minutos.

2. Ahora cierre los labios e hinche los carrillos. Al mismo tiempo, ponga en tensión los músculos del cuello. Treinta segundos.



3. Después, realice el ejercicio contrario: apriete los labios y aspire los carrillos hacia el interior de la boca. Treinta segundos.

4. Abra la boca y extienda lo más posible los bordes de los labios. Este ejercicio es muy bueno para las arrugas descendientes que se hacen alrededor de la boca. Un minuto.



5. Tuerza la boca a la izquierda y espire. Después tome aire y haga lo mismo en el lado derecho. Tres veces cada lado, alternando.

6. Apriete los labios fuertemente e hinche al máximo la zona de la boca que se halla debajo del labio inferior. Treinta segundos.



7. Abra al máximo la boca y los ojos, como si estuviera muy sorprendida. Mantenga la expresión un par de segundos y relájese. Vuelva a repetir el ejercicio diez veces; es muy tonificante.

8. Alce el hombro izquierdo, incline la cabeza hacia ese lado y sonría. Mantenga los ojos entreabiertos y el rostro relajado. Repita el ejercicio con el lado derecho. Cinco veces cada lado, alternando. Este ejercicio ayuda a tener una cara expresiva y serena.

cuidados necesarios en la PUBERTAD, ver artículo sobre ACNÉ. En cuanto al EMBARAZO, no es raro que aparezcan durante el mismo, concentraciones de melanina en la cara y el cuello, y produzcan manchas oscuras. Estas no han de inquietar, pero suelen permanecer después del parto, por lo que se hace necesaria la aplicación de cremas especiales fabricadas al efecto, junto con las cremas nutritivas e hidratantes que ayudan a suavizar las finas arrugas que suelen producirse en la piel también durante este periodo. Después de los treinta años, se recomienda cuidar de la cara con gran constancia, para retardar lo más posible el proceso natural de envejecimiento. Esto ha de hacerse a base de cremas, ejercicios y masaje facial. Las máscaras son también una notable ayuda. Durante el climaterio o MENOPAUSIA, hay un notable desarreglo hormonal. Al disminuir el ritmo vital, los tejidos superficiales se secan y comienzan a aparecer las arrugas. Debe intensificarse el uso de cremas a base de hormonas, placenta, fitoestimulinas y briocitinas. En la vejez, el maquillaje deberá tener siempre base hidratante, y no deberá ser excesivo. Lo importante en el cuidado de la cara, es saber que el peor enemigo que tiene es la negligencia. Ver también CIRUGÍA ESTÉTICA.

Carácter ***(character)*** Modo de ser.

Muchos autores lo confunden con la personalidad, de la que es uno de los factores fundamentales. Cada persona tiene su propio carácter, formado en primer lugar por un elemento de tipo hereditario, denominado *temperamento*, y en segundo lugar, por las modificaciones que la historia personal del individuo haya realizado sobre dicho temperamento. Desde hace muchos siglos, se han intentado una serie de explicaciones sobre estas diferencias caracterológicas en los seres humanos, y más que estas explicaciones, se han intentado estudios y divisiones que faciliten el conocimiento y la comprensión mutua. En el momento actual, las divisiones más generalizadas suelen considerar tres elementos fundamentales: *emotividad* (Emotivo - no Emotivo); *grado de actuación* (Activo - no Activo) y, por último, *velocidad de reacción* (Secundario, de reacción lenta - Primario, de reac-

ción rápida). Según esto, se han podido obtener ocho tipos distintos de caracteres, que identificando los tres factores anteriores por sus iniciales (E-nE; A-nA; S-P), serían: *apasionado* (E-A-S), *colérico* (E-A-P), *sentimental* (E-nA-S), *nervioso* (E-nA-P), *flemático* (nE-A-S), *sanguíneo* (nE-A-P), *apático* (nE-nA-S) y *amorfo* (nE-nA-P). Esta división no es tajante; lo normal será que una persona presente las características de uno de estos grupos en primer lugar como *dominante* y de otros dos en segundo y tercero como **subdominantes**. Ver TEMPERAMENTO, para la distinción entre este término y el desarrollado aquí.

Carbohidrato *(carbohydrate)* O hidrato de carbono; nombre científico de los azúcares, los almidones y la celulosa. La regulación de su uso forma parte fundamental de toda DIETA.

Carcinógeno *(carcinogenic)* Todo aquello que pueda producir CÁNCER.

Carcinoma *(carcinoma)* CÁNCER de células epiteliales con tendencia a infiltrarse en los tejidos vecinos y a producir METÁSTASIS. // — **-in-situ (del cuello del útero)** Presencia de células cancerosas confinadas a la capa superficial del cuello de la matriz. Si se desatiende durante varios meses o años, puede progresar y convertirse en una forma invasora de cáncer cervical mucho más peligrosa. // — **mastitoides,** cáncer de la mama que crece rápidamente y produce una gran irritación, similar a la MASTITIS. // — **mononuclear,** cáncer del ovario, que suele ser metástasis de un cáncer gástrico.

Cardiovascular *(cardiovascular)* Todo lo relativo al corazón y a los vasos sanguíneos.

Carezza *(Karezza)* Tipo de relación sexual que puede ser descrita como un coito inmóvil. Una vez acoplada la pareja, descansan ambos y cuando se mueven, lo hacen con extrema lentitud. En esta técnica, la vista del compañero y las caricias juegan un papel importante. El propósito fundamental es controlar al máximo el orgasmo masculino.

Caries *(caries)* En los dientes, destrucción del esmalte y la dentina y en su fase final, putrefacción de la pulpa, por la acción de bacterias acidógenas (productoras de ácidos). Su dominio depende en gran parte de los hábitos alimenticios y de una higiene bucal correcta. El EMBARAZO favorece su aparición; puede corregirse esta situación con alimentos que contengan calcio (leche) y fósforo (pescado y huevos).

Carminativo *(carminative)* Todo medicamento usado para combatir el flato, o formación de gases en las vías digestivas. Los más usados son: anís, cardamomo, clavo, jenjibre, agua de cal y menta.

Carúncula *(caruncle)* Toda pequeña eminencia carnosa, sea normal o no. // — **himeneal,** restos del HIMEN después de la DESFLORACIÓN. // — **mirtiforme,** pequeñas elevaciones alrededor del orificio vaginal, que son los restos del himen en la mujer que ha dado a luz. // — **uretral,** pequeño abultamiento patológico en la mucosa del meato urinario de la mujer.

Caspa *(dandruff)* Escamilla que se forma en la cabeza, junto a la raíz de los cabellos; también la forman las herpes y las heridas después de curadas. La caspa del cuero cabelludo necesita tratamiento constante hasta su eliminación, a base de aceite de almendras y champú.

Castración *(castration)* Extirpación de las glándulas genitales: los testículos en el hombre y los OVARIOS en la mujer. Suele producir una serie de trastornos físicos y emocionales de origen hormonal, que hoy en día la medicina combate eficazmente en la mayoría de los casos con diversas técnicas, entre las cuales figura la reimplantación de una minúscula porción de glándula genital que se halle sana.

Castración, complejo de *(castration complex)* Fenómeno psicológico caracterizado por un gran terror a recibir una lesión en los órganos sexuales, y a que éstos queden así inutilizados.

Castrar *(castrate; spay)* Realizar la operación quirúrgica que produce la CASTRACIÓN.

Catabolismo *(catabolism)* METABOLISMO destructivo; el proceso contrario al ANABOLISMO. Los tejidos pasan de un grado de complejidad a otro más bajo, mediante fenómenos de oxidación y liberación de energía.

Catamenia *(catamenia)* En general, el flujo uterino periódico, y en especial, el comienzo del primero de ellos.

Catamnesis *(catamnesis)* Historia clínica de un enfermo desde su primer examen médico.

Catarro *(catarrh)* Inflamación de una mucosa, con secreción. // — **autumnal o de Bostock,** fiebre del heno. // — **conjuntivo,** conjuntivitis catarral; inflamación de la conjuntiva con exudado mucoso. // — **endocervical,** endocervicitis, inflamación en la mucosa del cuello del útero. // — **uretral,** BLENO-

RRAGIA. // **vaginal,** VAGINITIS. // — **venéreo,** BLENORRAGIA. // — **vesical,** CISTITIS.

Catarsis ***(catharsis)*** Palabra utilizada ya en la época clásica griega para designar la purificación del interior de la persona, y en forma especial su mente. En aquella época, esto se lograba a base de representaciones dramáticas profundamente trágicas que hacían llorar al auditorio. Este llanto producía un notable desahogo de las tensiones internas, muy positivo para la salud mental. En el momento presente, suele designar un tipo de tratamiento de la NEUROSIS cuyo procedimiento es hacer que el paciente diga todo lo que le viene a la mente sobre un asunto determinado, a fin de *higienizar* así su mente.

Catéter ***(catheter)*** Tienta; instrumento quirúrgico en forma de tubo, usado para extraer líquidos de las cavidades del cuerpo, o distender conductos estrechos.

Catexis ***(cathexis)*** La energía mental o emocional concentrada en un objeto o una idea.

Cáustico ***(caustic)*** Quemante o corrosivo, capaz de destruir los tejidos vivos.

Cauterización ***(cauterization)*** Aplicación de un objeto CÁUSTICO con fines terapéuticos.

Cefalalgia ***(cephalalgia)*** Cefalea; dolor de cabeza. // — **histamínica,** la producida por la histamina presente en la sangre, en la región irrigada por la carótida externa, una de las arterias que llevan la sangre del corazón a la cabeza. Va acompañada de lagrimeo, secreción nasal y calor localizado. // — **ovárica,** la producida por trastornos en los OVARIOS.

* **Ceguera** ***(blindness)*** Pérdida o privación del sentido de la vista. Si aparece sin motivos físicos, puede ser síntoma de una HISTERIA muy avanzada.

Ceja ***(eyebrow)*** Tanto el borde superciliar que se halla encima del ojo humano, como la piel y el pelo que lo cubren. Este es más fino en la mujer, aunque en ciertos tipos constitucionales, *esp.* el pícnico, puede exigir depilación por motivos de belleza.

Celos ***(jealousy)*** Desconfianza basada en el temor de que la persona amada haya dejado de corresponder al afecto que se le brinda, depositando su amor en otra persona.

Con frecuencia tiene bases poco racionales, y surge como consecuencia de traumas anteriores. Cuando una persona ha recibido poco

amor en etapas previas de su vida, o cuando ha tenido profundas decepciones en este campo por haber fracasado en su relación con personas a las que amaba profundamente, es posible que se aferre a la persona que capta su atención en el momento, de una manera obsesiva, como si fuera propiedad suya. También cuando la persona, al principio de su vida, ha sido excesivamente mimada por sus mayores, es frecuente que sea celosa en sus relaciones afectivas. Esto se debería a que no es capaz de comprender que la persona amada pueda desviar su atención hacia otros seres humanos. No siente que tenga que compartir con nadie el afecto de esa persona. Los celos no tienen que ser dirigidos necesariamente hacia "rivales" en el mismo plano. Pueden tener como blanco los familiares allegados, incluso los padres y los propios hijos de la pareja; los amigos del compañero y sus relaciones normales de trabajo. Al contrario de lo que pudiera parecer, este fenómeno es una manifestación de egoísmo; no constituye en forma alguna una señal de auténtico amor.

Célula ***(cell)*** Elemento fundamental de los tejidos en los seres vivos; la porción más pequeña del organismo que es capaz de tener vida propia. // — **de Drysdale,** típica de los cistomas en el ovario. // — **elemental o embrionaria,** la producida por la segmentación del óvulo fecundado. // — **espermática,** ESPERMATOZOIDE. // — **germen o inicial,** la que al desarrollarse forma un ÓVULO o un espermatozoide. // — **seminal,** célula epitelial del interior de los tubos seminíferos.

Celulitis ***(cellulitis)*** Inflamación de un tejido celular. Se llama **pélvica** cuando el tejido se inflama alrededor del útero (PARAMETRITIS) o del recto (PERIPROCTITIS). Suele ser originada por gérmenes.

celulitis

Aunque muchas personas, incluso autores, suelen clasificar la celulitis como una forma especial de obesidad, lo cierto es que ambos padecimientos carecen de relación directa. Difieren tanto en sus causas como en la forma en que se manifiestan, su localización, y por tanto, también en los posibles remedios y tratamientos.

Aunque la celulitis puede afectar a la persona en cualquier edad, y aparece también en el hombre, es un padecimiento del que prácticamente ninguna mujer se libra. Los momentos en que suele

celulitis

hacer su aparición, son las edades más cruciales de la vida femenina: pubertad especialmente, y también embarazo y menopausia.

Mientras que la obesidad es una simple acumulación de grasas en las células adiposas, que no produce cambios en los demás tejidos del organismo, la celulitis es una transformación de tejidos que puede provocar perturbaciones importantes en el funcionamiento de los sistemas vitales. La mujer celulítica puede ser delgada u obesa. Por lo tanto, si nota la aparición de celulitis en su cuerpo, y comienza a hacer un régimen para bajar de peso, todas las partes de su cuerpo se reducirán... menos las que están afectadas de celulitis. Este adelgazamiento indebido puede incluso provocar deformaciones mayores, ya que se notarán más las duras placas celulíticas en medio de los tejidos reblandecidos por la dieta.

El nombre de este padecimiento se deriva de la palabra célula. *Sin embargo, es inadecuado, puesto que no se trata de una inflamación de las células, sino de una transformación del tejido conjuntivo o de enlace. Este, que en estado normal es poco resistente, es el tejido más extendido de todos, y por él corren venas, arterias, vasos linfáticos y nervios.*

La primera etapa de la celulitis consiste en un entorpecimiento en el drenaje del líquido linfático, que inunda el tejido. Si esta congestión continúa algún tiempo, los vasos sanguíneos quedan comprimidos, y tienen que dilatarse para poder funcionar. Al dilatarse, se debilitan sus paredes, y por ellas pasa al tejido un líquido seroso que empeora el estado de congestión del mismo.

Al hallarse en este estado el tejido, los sobrantes del metabolismo no son debidamente evacuados, por lo que el propio organismo reacciona ante ellos, y el tejido va tomando una consistencia gelatinosa. Las fibras del tejido se irritan, se separan en fibrillas y se multiplican. De esta forma, se convierte en un tejido fibroso muy apretado y denso, que cerca y comprime a todo lo demás, incluyendo a los vasos sanguíneos y linfáticos. En este tercer momento, el proceso se ha convertido ya en irreversible.

Por último, el tejido fibroso formado se endurece, y aprisiona en su red tanto los productos de desecho como los nutritivos, la grasa y el agua. La única solución es la destrucción de este tejido.

Parecería que este proceso tuviera como motivo algún desajuste de tipo simplemente orgánico. Sin

embargo, los autores suelen sostener que se trata de una auténtica dolencia psicosomática. La acumulación y repetición continua de las pequeñas impresiones de cada día, especialmente en el mundo de hoy, provocan reacciones en el cerebro, que llevan a un estado de tensión, en el cual la actividad de este órgano aumenta excesivamente, y comunica órdenes exageradas, inadecuadas y desordenadas al resto del organismo. Entre estas órdenes estarían las poco afortunadas decisiones cerebrales que llevan a la transformación definitiva de estos tejidos. Esta teoría suele ser conocida como teoría de la tensión.

Los lugares donde con más frecuencia se localiza la celulitis, son las caderas y los glúteos, los muslos, las rodillas, las piernas y los tobillos. Debido a la compresión de los nervios y de los vasos, suele ir acompañada de hipersensibilidad, calambres, entumecimientos, frío en las extremidades, coloración rojiza o violácea de la piel, a veces salpicada de puntos blancos, y sequedad de su capa más externa.

El tratamiento de la celulitis, que ha de ser impuesto por el especialista, suele comprender tres aspectos: alimentación sana, medicación y fisioterapia (ejercicios). Aún no existe ningún medio conocido para prevenirla. Sin embargo, siempre será la mejor manera de evitar todo tipo de enfermedades el tratar de mantener un cuerpo sano y una higiene mental adecuada. En el caso de la celulitis, son buenas medidas preventivas la disminución de la sal en las comidas, ya que ésta retiene los líquidos en los tejidos, y la ingestión de una buena cantidad de agua diaria, vigilando el funcionamiento de los órganos excretores (riñones, intestinos, glándulas sudoríparas). La corrección de todas las perturbaciones en el funcionamiento de los órganos sexuales femeninos, es muy importante también.

Sin embargo, la única prevención que ha demostrado ser válida, es la lucha contra la tensión. El estado de relajación, y la ecuanimidad ante las situaciones cotidianas que enervan, son las únicas armas con las que se podrá conseguir del cerebro un funcionamiento equilibrado y correcto.

Cepillo de cabello *(hairbrush)* Utensilio hecho con manojos de cerdas o fibras plásticas, destinado al cuidado del cabello. Su uso distribuye los aceites naturales, activa la circulación en el

cuero cabelludo y limpia el propio cabello. En general son preferibles los fabricados con cerdas animales.

Cera *(wax)* Sustancia fabricada por insectos como las abejas (cera animal), o por algunas plantas (cera vegetal). // **— depilatoria,** preparado especial cuya aplicación ayuda a eliminar el vello superfluo.

Cerebelo *(cerebellum)* Porción del encéfalo situada por debajo del CEREBRO, entre éste y el bulbo raquídeo; su función principal es la coordinación motora.

Cerebro *(brain)* Porción principal del encéfalo y centro del sistema nervioso.

Cervical *(cervical)* Relacionado con el cuello, o con el cuello uterino.

Cervicitis *(cervicitis)* Traquelitis; inflamación en la mucosa del cuello uterino. Es frecuente después de los partos, y la producen enfermedades como el CHANCRO DURO y la GONOCOCCIA. Sus principales síntomas son el flujo vaginal y el dolor durante el COITO.

Cérvix *(cervix)* Todo lo que tiene forma de cuello. // **— tapiroide,** cuello uterino en el que el labio anterior aparece muy alargado.

Cesárea *(cesarean; cesarotomy)* Operación quirúrgica en la que el feto es extraído del seno materno a base de seccionar las paredes del abdomen y el útero.

Los incidentes que con más frecuencia hacen necesaria esta operación, por demás bastante ordinaria hoy en día, son una pelvis materna estrecha o un cráneo fetal excesivamente grande; un parto excesivamente prolongado; la separación de la placenta antes de tiempo, o cuando está en posición de "placenta previa"; posturas anormales en el feto; problemas con el cordón umbilical; dolencias serias en la madre; operaciones previas que hacen peligrar a la madre, o presencia de fibromas. // — alta, **la practicada en la parte superior del útero.** // — baja, **id. en la parte inferior del mismo.** // — extraperitoneal, **la realizada en la zona de contacto con la vejiga.** // — de Portes, **en la que hay exposición temporal del útero.** // — vaginal, **la anterior realizada en dicha zona.**

Cesio *(cesium)* Elemento metálico alcalino, semejante al potasio, del símbolo *Cs*; el isótopo Cesio 137 se utiliza en el tratamiento del CÁNCER en forma similar a la BOMBA DE COBALTO.

Cianosis *(cyanosis)* Coloración azulada, violácea y a veces negruzca de la piel, causada generalmente por la falta de oxígeno, que es síntoma de varias enfermedades, generalmente relacionadas con anomalías cardíacas.

Ciática *(sciatica)* Enfermedad caracterizada por dolor en el nervio ciático, con inflamación del mismo y gran sensibilidad en el muslo y la pierna; es más frecuente en los adultos.

Cicatriz *(cicatrix, scar)* Señal que queda en los tejidos después de curada una herida o llaga. // **— hipertrófica,** la que crece demasiado y se convierte en un tumor duro; llamada también QUELOIDE CICATRIZAL, su aparición puede controlarse con tratamiento médico, o se puede corregir con CIRUGÍA PLÁSTICA.

Ciclo *(cycle)* Serie de cambios que llevan a un retorno al estado inicial y la repetición de dichos cambios nuevamente.

// — genésico, **período de la vida femenina en que es posible la reproducción.** // — menstrual, **serie de cambios que se realizan en forma periódica en los OVARIOS, el ÚTERO y demás órganos femeninos durante el ciclo genésico de la mujer. Este ciclo comienza con el primer día de una MENSTRUACIÓN y termina el día anterior a la siguiente. Suele durar 28 días, pero las variaciones van desde los 21 hasta los 36. El fenómeno central es la OVULACIÓN, y alrededor de ella varía en forma cíclica la constitución del útero, las trompas y la vagina. El ciclo está regido desde la HIPÓFISIS y el HIPOTÁLAMO, lo que explica que causas psíquicas como las emociones fuertes o el terror afecten grandemente su aparición y su duración. Durante las dos primeras semanas, madura uno de los óvulos que se hallan en reposo en los ovarios (cerca de 400.000). El momento en que el óvulo rompe el pequeño quiste en que ha madurado, y pasa por las trompas hacia el útero, es la ovulación, que suele ser acompañada por un pequeño dolor o molestia, o una pérdida de sangre que es normal. La pared del útero ha estado creciendo y aumentando en vasos capilares, con numerosas sustancias nutritivas para el futuro huevo, u óvulo fecundado. Si no ha habido fecundación, hacia el día 27 ó 28, esta pared se desprende y produce una hemorragia, que es la nueva menstruación. Las mamas también se ven afectadas durante el ciclo, preparándose para una posible maternidad. Igualmente, la temperatura BASAL asciende de 4**

a 5 décimas después de que tiene lugar la ovulación, para descender nuevamente cuando se aproximan los días de la menstruación siguiente.

Ciesis ***(cyesis)*** Ver. EMBARAZO.

Cintura ***(waist)*** Parte del cuerpo situada entre el tórax y las caderas. Para ejercicios de cintura, véanse cuadros al final de la obra.

Cirsectomía ***(cirsectomy)*** Corte de una porción de vena varicosa.

Cirsodesis ***(cirsodesis)*** Ligadura efectuada en una vena varicosa.

Cirsotomía ***(cirsotomy)*** Tratamiento de las venas varicosas a base de realizar diversos cortes en ellas.

Cirugía ***(surgery)*** Rama de la medicina que utiliza métodos manuales y operatorios en el tratamiento de enfermedades y accidentes. // — **cosmética, decorativa o estética,** la cirugía cuyo fin es mejorar la apariencia exterior del paciente.

cirugía estética

Tanto en el rostro de la persona, como en su cuerpo, puede haber facciones o zonas cuyo aspecto deje que desear. Pueden ser defectos, o formas indeseadas, producto de la herencia, o adquiridos. Las heridas, quemaduras, infecciones profundas y circunstancias similares, dejan huellas indelebles que sólo la cirugía estética o plástica puede resolver. Hoy en día, ésta es algo corriente. Sin embargo, nunca se deberá olvidar que se trata de una cirugía como las demás. Trae consigo todas las complicaciones pre y postoperatorias de toda operación quirúrgica, y no se debe recurrir a ella con ligereza.

La cirugía estética se ha perfeccionado notablemente en los últimos años, llegando a conseguir verdaderas maravillas. En los países en que el nivel de vida es más alto, abundan más los cirujanos dedicados a esta rama tan especializada de la Medicina. Esto se debe, como es natural, al alto costo de la misma.

Aunque son numerosos los tipos de operaciones de cirugía estética que se realizan, se nombrarán solamente los principales.

NARIZ. *La forma del apéndice nasal está determinada por su longitud, anchura y altura. El cirujano rectifica estas medidas interiormente, después de someter al paciente a una anestesia local. Los orificios nasales son obstruidos, y la persona debe respirar por la boca. Se rectifican los tejidos y se*

les da la forma debida a los cartílagos. Al cabo de unas dos o tres semanas, ya ha descendido la inflamación y la nariz ha tomado la forma deseada. La operación suele durar un par de horas, y exige entre dos y tres días de hospitalización.

OREJAS. *Menos frecuente esta intervención, por la posibilidad de disimular el defecto con el cabello. Se suele hacer cuando los pabellones auriculares son excesivamente grandes, salientes, o por el contrario, aplastados. Los resultados se pueden ver al cabo de dos semanas. La operación dura solamente una hora, y de ordinario no hay necesidad de que la persona sea internada en el hospital.*

OJOS. *Son muy diversas las operaciones de cirugía estética que se hacen en la zona de los ojos:*

— Modificación de la forma de los ojos. *Para corregir defectos congénitos en los párpados y en la colocación de los ojos. Sus efectos son permanentes.*

— Bolsas debajo de los ojos. *Rejuvenecen al extraer el tejido grasoso que hay acumulado en ellas. Sus resultados son permanentes, dura un par de horas la operación y exige entre uno y dos días de permanencia en el hospital.*

— Estiramiento de los párpados. *Para rejuvenecer también. Puede extenderse a toda la parte superior de la cara. Su duración y condiciones son similares a las de la operación anterior.*

— Regeneración de cejas y pestañas. *Se realiza cuando estos anexos pilosos han desaparecido por quemaduras o por otros motivos, y se trata de un injerto de cabellos del propio paciente. Su duración es algo inferior a las dos anteriores.*

SENOS. *La más corriente, realizada también con frecuencia por motivos de tipo ortopédico y no meramente estético. La mayoría de las operaciones de los senos consisten en una reconstitución hacia formas más juveniles. También se realizan para disminuir su tamaño, aumentarlo, endurecerlos, cambiar su forma o hacerlos simétricos.*

La operación dura unas dos horas, y la paciente ha de permanecer en cama unos 4 ó 5 días. Al cabo de dos semanas comienzan tratamientos cosmetológicos o de radiaciones para disimular las cicatrices, que a los tres meses son prácticamente invisibles. En la actualidad, la operación de los senos deja intactas las glándulas mamarias. Aunque sus resultados no son permanentes, puesto que los senos siguen la evolución general del organismo, los efectos estéticos son notables, incluso sorprendentes, y pueden durar por años, si des-

cirugía estética

pués se lleva una vida higiénica y se realizan los ejercicios adecuados.
PAPADA. *Recibe este nombre el acumulamiento de grasa que se realiza en el tejido distendido que se halla debajo de la barbilla. Es fácilmente operable, y su duración es muy similar a la de las bolsas bajo los ojos.*
VIENTRE. *La obesidad excesiva, o la celulitis, pueden requerir una operación estética del vientre, a fin de devolverle al cuerpo su esbeltez. La operación dura algo más que la anterior, y es muy importante que se hagan los masajes postoperatorios que el médico indique. Los resultados pueden ser permanentes, si la persona lleva después una vida sana y aprende a alimentarse en la forma correcta.*
ARRUGAS. *La operación llamada* lifting *es la utilizada para eliminar, al menos por un buen tiempo, las arrugas faciales. Consiste en un estiramiento de la piel, que se inserta detrás de las orejas, o en otros lugares invisibles. Su duración suele ser de unos cinco años. La operación requiere un par de horas, pero no es necesario ingresar en el hospital. Al cabo de dos semanas, la cara ha vuelto a la normalidad y las arrugas se han estirado.*
DERMOABRASIÓN. *Esta técnica consiste en la congelación del cutis a tratar por medio de nieve carbónica, eliminando después lo indeseado a base de abrasión. Esta se logra mediante fresadoras que giran a una velocidad altísima. La superficie es despellejada literalmente, por lo que queda sangrante y hay que tratarla con medicamentos adecuados que harán surgir una nueva capa de piel carente de los defectos de la anterior. Los resultados son definitivos, y la operación se usa en casos de manchas de nacimiento, verrugas, deformaciones locales, casos muy desarrollados de acné, cicatrices y similares.*

En general, se podría decir que las posibilidades de la cirugía estética son interminables: tantas, como accidentes y deformidades le puedan sobrevenir a la persona a través de la vida, desde el nacimiento hasta la ancianidad. Tantas, también, como las zonas del cuerpo sobre las cuales recaiga en forma negativa la atención del ser humano, conocido precisamente por su continua inconformidad, base de la angustia y del progreso.

Cistitis ***(cystitis)*** Inflamación de una vejiga; dícese en especial de la urinaria. // — **aguda,** la producida por irritaciones o blenorragia; sus síntomas son la micción dolorosa, ardor de la vejiga y dolor en la uretra. // — **crónica,** más suave que la aguda, pero más persistente; suele deberse a una aguda descuidada. // — **senil,** crónica en mujeres de edad avanzada, sin presencia de gérmenes.

Cistoadenoma ***(cystadenoma)*** ADENOMA con elementos quísticos. // — **seudomucinoso,** el tumor más frecuente en el OVARIO; puede llegar a alcanzar gran tamaño y suele estar lleno de un líquido espeso en el que puede haber sangre y cristales de colesterol. Recibe también el nombre de *adenocistoma*. Con frecuencia aparecen además quistes secundarios. El tratamiento suele exigir cirugía.

Cistocele ***(cystocele)*** Avanzamiento anormal de una parte de la vejiga urinaria, produciéndose un tumor. // — **vaginal,** aquél en que la vejiga avanza sobre la vagina.

Citodiagnóstico ***(cystoscopy)*** V. CITOSCOPÍA.

Citoscopía ***(cytoscopy)*** Diagnóstico basado en el examen de muestras celulares del cuerpo del paciente.

Climaterio ***(climateric)*** Período de la vida durante el cual cesan las funciones reproductoras en la mujer, y la actividad testicular en el hombre. En este período suelen producirse un conjunto de fenómenos de tipo orgánico y psíquico; recibe el nombre de MENOPAUSIA en la mujer y *andropausia* en el hombre.

Clítoris ***(clitoris)*** Pequeño cuerpo carnoso y eréctil que sobresale en la parte superior de la VULVA. Está formado por dos raíces que se unen en la línea media para formar el *cuerpo*, que termina en el ensanchamiento llamado *glande* del clítoris. Por sus funciones en cuanto a la excitación sexual y por su estructura, es el órgano homólogo al PENE masculino en el cuerpo de la mujer.

Cloasma ***(chloasma)*** Coloración de la piel en placas irregulares de color pardusco o amarillo oscuro, que aparece principalmente en la cara y el tronco. // — **broncíneo,** coloración de cara y cuello debida a la exposición continua al sol tropical. //

— **gravídico o uterino,** el que hace su aparición durante el embarazo. Al terminar éste, suele ir desapareciendo.

Clorhidrato ***(hydrochlorate)*** Sal del ácido clorhídrico. // — **de aluminio,** sal astringente y algo irritante, que se usa en antitranspirantes.

Clorosis ***(chlorosis)*** Cloremia, enfermedad verde o cloranemia. Este tipo de anemia era peculiar de la joven en el pasado y debía su nombre a la palidez verdosa que adquiría la piel. La acompañan la DISMENORREA, un estado general de debilidad y perversión del apetito, y una notable alteración nerviosa. // — **gigantea,** tipo congénito asociado a un estado de OBESIDAD.

* **Clownismo** ***(clownism)*** Conjunto de contorsiones y gestos grotescos que acompañan a los ataques de HISTERIA.

Cobalto ***(cobalt)*** Metal de color blanco rojizo, cuyo símbolo es *Co.* // — **58,** isótopo radiactivo usado como trazador del metabolismo. // — **60,** isótopo radiactivo usado en la radioterapia del cáncer. // **bomba de —,** aparato de irradiación que utiliza *Co* radiactivo.

Cociente ***(quotient)*** Resultado de una división. // — **de albúmina,** resultado de la división de la cantidad normal de albúmina de la sangre, entre la obtenida en el análisis del paciente. // — **de inteligencia,** producto de la división de la edad mental del sujeto según los tests (*esp.* Binet-Simon) entre su edad cronológica.

Codo ***(elbow)*** Articulación situada entre el brazo y el antebrazo. // — **de tenis,** bursitis en la región radiohumeral, típica de las personas que practican este deporte.

Cohabitación ***(cohabitation)*** V. COITO.

Coito ***(coitus)*** Unión sexual del hombre con la mujer; COHABITACIÓN, CÓPULA. // — **interrumpido,** V. COITO INTERRUMPIDO. // — **per anum,** pederastia. // — **per os,** felatorismo. // — **reservado,** CAREZZA. // — **à la vache,** aquél en que la mujer toma posición arrodillada con las manos apoyadas.

Coito interrumpido ***(coitus interruptus)*** Onanismo verdadero; método anticoncepcional usado desde la antigüedad, que consiste en la separación del miembro viril en el momento de eyacular, a fin de que ocurra fuera de la vagina. Tiene inconvenientes notables para la satisfacción sexual y las relaciones de la pareja, además de no ser tan seguro como podría parecer a simple vista.

Cola de caballo ***(horsetail)*** Hierba equisetácea. // Conjunto de raíces nerviosas situadas al final de la médula espinal. // Estilo de peinado cuyo uso continuo puede provocar molestias y alguna caída de pelo.

Colapso ***(collapse)*** Estado de postración que va acompañado de una gran depresión, con insuficiencia circulatoria.

Cold-Cream ***(cold cream)*** Nombre que reciben diversas pomadas hechas a base de aceites como el de almendras dulces, y sustancias similares. Su fin es proteger la piel, refrescarla y mantenerla limpia después de eliminar el maquillaje. No se recomienda su uso en casos de piel grasosa, ACNÉ y algunas otras enfermedades de la piel. Puede haber también ALERGIA a alguno de sus componentes, por lo que es necesario seleccionarla con cuidado.

Colestasis ***(cholestasis)*** Supresión o detención del flujo de bilis. Cuando tiene lugar, la acumulación de sales biliares puede provocar irritación y palidez en la piel.

Colesterol o colesterina ***(cholesterol)*** Sustancia similar a las grasas que se halla en todas las células, en la sangre, que la contiene en una relación de 1,5 a 2 por mil, y en la bilis en una proporción mayor. Es el esterol animal más importante.

Colesteropexia ***(cholesteropexia)*** Fijación de colesterol en los tejidos, formando xantomas, o en la bilis, formando cálculos biliares.

Colesterosis ***(cholesterosis)*** Depósito de colesterol en los tejidos, en cantidades superiores a las normales. Este fenómeno provoca una serie de alteraciones. // — **del cutis,** Ver XANTELASMA.

Cólico ***(colic)*** Dolor agudo en el abdomen, y en *esp.* el ocasionado por las contracciones espasmódicas de los órganos de fibras lisas contenidos en él.

// — apendicular, **el que aparece por inflamación del apéndice vermiforme.** // — biliar o hepático, **el debido al paso de piedras por los conductos biliares.** // — crapulento, **el debido a excesos en el beber o el comer.** // — espasmódico, **cólico de origen nervioso, sin inflamación.** // — flatulento, **el debido a la presencia de gases.** // — intestinal, **el motivado por contracciones en la túnica muscular de los intestinos.** // — menstrual, **el que aparece durante la MENSTRUACIÓN o en los casos de AMENORREA.** // — nefrítico, **el renal.** // — ovárico, **el debido a una infección en un ovario.**

// — tubárico, contracción espasmódica de la trompa de Falopio. // — uterino, el producido por alguna afección del útero durante la época de MENSTRUACIÓN.

Colitis ***(colitis)*** Inflamación del intestino grueso, y *esp.* del colon.

Colodión ***(collodion)*** Disolución de nitrato de celulosa en éter y alcohol que, al secarse, forma una película elástica. Se usa en fotografía y para la protección de heridas, úlceras y quemaduras. // — **salicilato compuesto,** variedad utilizada para tratar callos y durezas.

Colorete ***(rouge)*** Arrebol; color usado en cosmética para las mejillas. Su uso excesivo sin una limpieza adecuada posterior, puede ser muy dañino para el cutis.

Colpalgia ***(colpalgia)*** Dolor en la vagina.

Colpaporrexis ***(colpaporrhexis)*** Desprendimiento de las partes del útero que lo unen con la vagina.

Colpatresia ***(colpatresia)*** Oclusión de la vagina.

Colpectasia ***(colpectasia)*** Dilatación de la vagina.

Colpectomía ***(colpectomy)*** Escisión quirúrgica de la vagina.

Colpeurinter ***(kolpeurynter)*** Saco distensible que se usa en el parto para precipitar la dilatación del útero, o para reducir el útero invertido.

Colpeurisis ***(colpeurysis)*** Dilatación de la vagina por medios quirúrgicos.

Colpitis ***(colpitis)*** Vaginitis; inflamación de la vagina. // — **enfisematosa,** la caracterizada por la presencia de ampollas en la mucosa. // — **granulosa,** la verrugosa. // — **micótica,** la causada por hongos. // — **senil,** la típica de la edad avanzada.

Colpocele ***(colpocele)*** Hernia de la vejiga o del recto, que se produce en la vagina.

Colpocistitis ***(colpocystitis)*** Inflamación de la vagina y la vejiga.

Colpocistoplastia ***(colpocystoplasty)*** Operación de cirugía plástica cuyo propósito es la restauración de la pared vesicovaginal.

Colpohisterectomía ***(colpohysterectomy)*** Extirpación del útero por vía vaginal.

Colporrafia ***(colporrhaphy)*** Sutura de la vagina, *esp.* la operación de cirugía plástica hecha para estrechar dicho conducto y remediar el PROLAPSO UTERINO.

Colposcopio ***(colposcopy)*** Espéculo usado en la inspección vaginal. Con su ayuda, se puede tener una visión amplificada del cuello uterino. Es poderoso auxiliar en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades vaginales y vulvares, pero donde tiene su mayor utilidad es en el descubrimiento de condiciones cancerosas y precancerosas.

Colpotomía ***(colpotomy)*** Corte en la vagina. Puede ser *anterior* o *posterior.* Consiste en una incisión realizada en la vagina, a través de la cual se puede tener acceso a la cavidad abdominal, a fin de examinar el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

Columnización vaginal ***(vaginal columnization)*** Afianzamiento de la VAGINA por taponamiento, para contener el PROLAPSO UTERINO.

Collar ***(collar)*** Cualquier lesión o erupción que rodee al cuello. // — **de Biett,** anillo blanquecino con descamación de la piel, relacionado con la SÍFILIS. // — **de Venus,** serie de manchas de color azulado que aparecen en el cuello como señal de SÍFILIS avanzada.

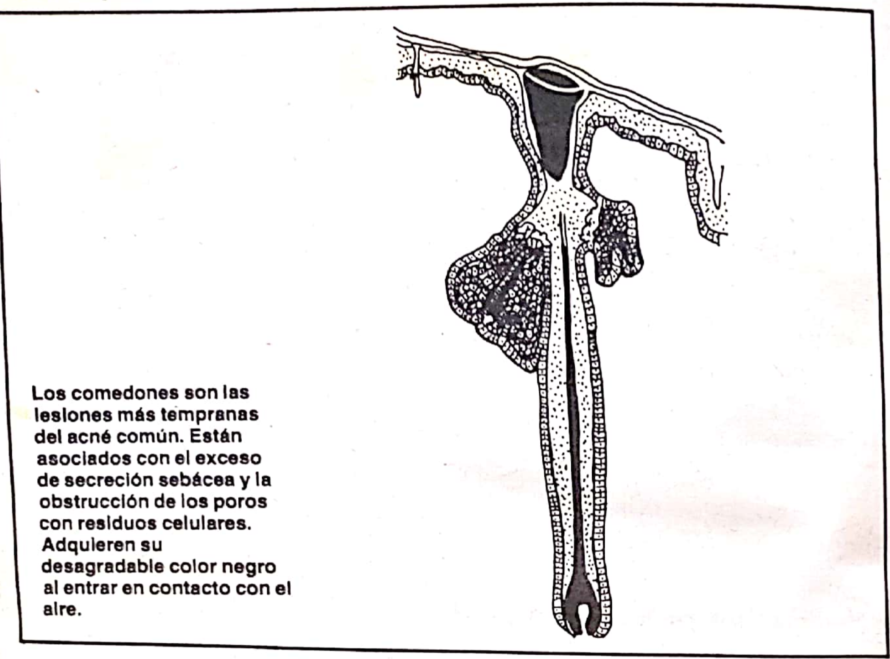
* **Coma** ***(coma)*** Estado de sopor profundo con ausencia de conocimiento, sensibilidad y movimientos, que aparece durante algunas enfermedades o después de recibir lesiones graves. // — **alcohólico,** el debido a la embriaguez. // — **diabético,** sopor producido por la intoxicación ácida en la diabetes.

Comadrón ***(obstetrician, accoucheur)*** Partero; cirujano que atiende a la mujer durante la gestación y en el parto. // **comadrona** ***(midwife),*** mujer que asiste a la parturienta; partera.

Comedón ***(comedo)*** Tapón de polvo, sebo y residuos epiteliales acumulado en el conducto excretorio de las glándulas sebáceas, *esp.* en zonas de la cara. Su presencia provoca la afección denominada *acné punctata.*

Compacto ***(compact)*** Un tipo de polvos faciales para usos cosméticos. Su utilización exige medidas especiales de higiene.

Compulsión ***(compulsion)*** Impulso que lleva a ejecutar en forma reiterada y de acuerdo con un patrón estereotipado, una acción que



Los comedones son las lesiones más tempranas del acné común. Están asociados con el exceso de secreción sebácea y la obstrucción de los poros con residuos celulares. Adquieren su desagradable color negro al entrar en contacto con el aire.

suele ser contraria al juicio del que la ejecuta. Es un trastorno propio de los temperamentos obsesivos.

Concepción ***(conception)*** Fecundación del ÓVULO por un ESPERMATOZOIDE, produciendo la primera célula del nuevo ser. Para lograrla, una vez producida la eyaculación, estas células que tienen movilidad propia recorren un largo trayecto hasta las TROMPAS DE FALOPIO, donde ha de hallarse el óvulo. Si lo encuentran, uno de ellos penetra en su interior, fundiéndose ambos núcleos en uno solo.

Condiloma ***(condyloma)*** Excrecencia en forma de verruga, cerca de la vulva, el ano o el prepucio, *esp.* las pápulas de la SÍFILIS secundaria. // — **vulvar,** nombre que reciben unas pequeñas formaciones cercanas a la vulva, producidas por la acción irritante de la humedad, o por infección bacteriana. Su tratamiento suele exigir CIRUGÍA.

Condom ***(condom)*** Aparato anticoncepcional usado por el hombre para cubrir el pene en el coito, de manera que el semen no penetre en la vagina. Además de su uso anticonceptional, sirve para evitar el contagio de enfermedades venéreas.

Confusión ***(confusion, disorder)*** Falta de orden, concierto y claridad. // — **mental,** estado de enfermedad en el que hay torpeza e incoherencia en el pensamiento y falta de capacidad para

apreciar las impresiones recibidas por los sentidos. Puede ser *primitiva* o *secundaria.* Se puede deber a un estado tóxico o infeccioso, a estupidez o idiotez congénita.

Congénito ***(congenital)*** Lo no adquirido, que existe en el individuo desde el NACIMIENTO o incluso antes de él.

Conjuntivitis ***(conjunctivitis)*** Inflamación de los tejidos de la conjuntiva, mucosa que rodea al globo ocular.

Constitución ***(constitution)*** Estructura particular de la persona; hábitos funcionales del cuerpo. Genotipo. // — **asténica,** la caracterizada por debilidad muscular y fatiga fácil. // — **emotiva,** la de emociones fuertes y poca estabilidad psíquica. // — **hipergenital,** suele ser de talla baja, gran desarrollo de los caracteres sexuales y erotismo superior al normal. // — **ideobsesional,** tendencia a la introspección y la duda. // — **linfática,** hiperplasia (desarrollo excesivo) del sistema linfático. // — **neuropática,** predispuesta a dolencias de tipo nervioso. // — **psicopática,** predispuesta en forma innata a caer en estados de psicosis.

Contagio ***(contagion)*** Transmisión de una enfermedad por contacto, ya sea mediato o inmediato.

Conteo sanguíneo ***(blood count)*** Procedimiento por el cual se determina el número y el tipo de glóbulos rojos y blancos que hay en la sangre por milímetro cúbico.

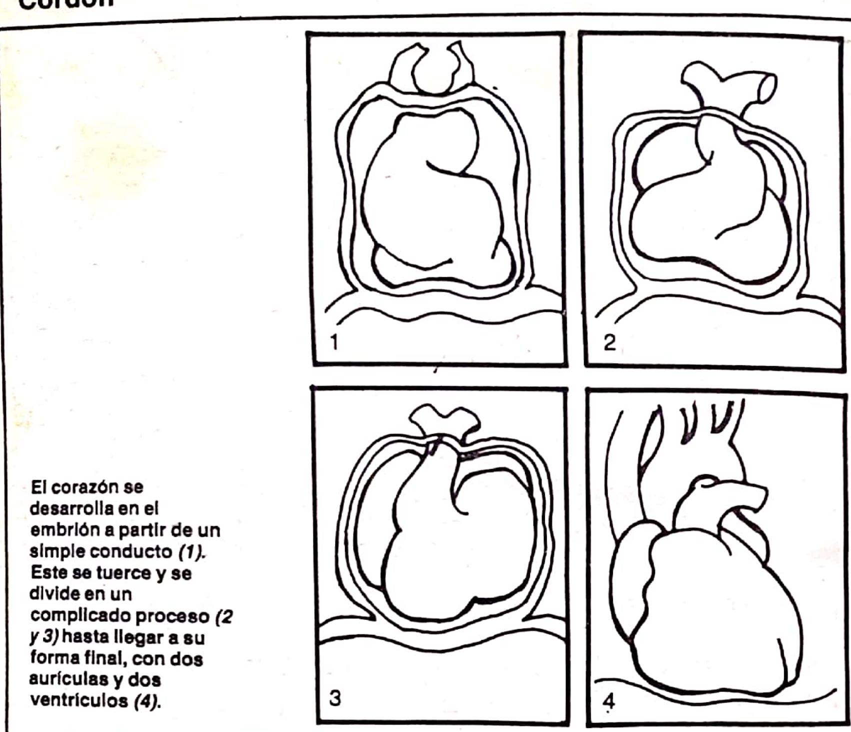
Contracepción ***(contraception)*** Uso de artefactos, técnicas o medicinas con el fin de evitar la CONCEPCIÓN. V. ANTICONCEPTIVO.

Contraceptivo ***(contraceptive)*** V. ANTICONCEPTIVO.

Convulsión ***(convulsion)*** Pérdida temporal de la conciencia, acompañada de fuertes contracciones musculares. // — **canina,** risa sardónica. // — **central,** la causada por una lesión en los centros nerviosos. // — **histérica,** la asociada a la HISTERIA. // — **puerperal,** ECLAMPSIA PUERPERAL.

Corazón ***(heart)*** Víscera muscular hueca, situada en el tórax, que es el principal agente de la circulación sanguínea. // — **atlético,** hipertrofia y disminución del ritmo del corazón (observada en los atletas: *bradicardia del deportista entrenado).*

Cordón ***(cord)*** Cualquier órgano o zona larga y flexible. // — **espermático,** conjunto de órganos reunidos en tejido, que van desde el testículo hasta el conducto inguinal. // — **sanitario,** medi-



El corazón se desarrolla en el embrión a partir de un simple conducto *(1)*. Este se tuerce y se divide en un complicado proceso *(2 y 3)* hasta llegar a su forma final, con dos aurículas y dos ventrículos *(4)*.

da higiénica para evitar el paso de enfermedades a zonas aún no infectadas. // — **umbilical,** órgano en el que se hallan la vena y las arterias umbilicales, rodeadas por la *gelatina de Wharton*, y que se extiende desde la PLACENTA hasta el FETO.

Corea ***(chorea)*** Baile de San Vito o San Guido; enfermedad de carácter convulsivo. Aparece con mayor frecuencia en la infancia, y sobre todo en las niñas. Va acompañada de irritabilidad, depresión y trastornos mentales. // — **gravídica,** la observada durante el EMBARAZO.

Corion ***(chorion)*** La más exterior de las membranas que envuelven primero al HUEVO, sirviéndole de protección y alimento, y después al FETO.

Cornezuelo del centeno ***(ergot of rye; rye smut)*** Hongo *Claviceps purpurea*, que en una fase de su desarrollo ocupa el lugar del grano del centeno. Su extracto recibe el nombre de *ergotina*, y tiene la propiedad de contraer las fibras musculares y las pequeñas arterias, por lo que se usa para acelerar el PARTO y reducir las hemorragias después del mismo.

Corona ***(corona)*** Órgano o parte del organismo que tiene forma circular. // — **del glande,** reborde de la base del GLANDE, interrumpido por el frenillo. // — **seborreica,** acumulación de escamas en la frente en los casos de SEBORREA intensa. // — **véneris o de Venus,** grupo de pústulas oscuras secas en la frente de las personas que padecen de SÍFILIS secundaria.

Cortisona ***(cortisone)*** Hormona segregada por las glándulas SUPRARRENALES, que se emplea en el tratamiento de la artritis y otras dolencias. Se obtiene también por procesos sintéticos.

Cosmético ***(cosmetic)*** Todo producto que aplicado al cuerpo o a una zona del mismo, sirva para embellecerlo, modificar su aspecto o aumentar su atractivo.

Cosmetología ***(cosmetology)*** Parte de la Higiene que estudia el aseo y embellecimiento de la piel, y las distintas sustancias con las que pueden ser logrados, su uso y contraindicación.

Craurosis ***(kraurosis)*** Estado de sequedad y retracción de alguna parte del organismo. // — **vulvar,** afección caracterizada por la atrofia y la retracción de los GENITALES externos de la mujer, que suele ir acompañada de intenso PRÚRITO. Es más frecuente en la MENOPAUSIA, y aunque sus orígenes no están muy claros, un tratamiento médico con cremas de hormonas suele sanarla.

Crema ***(cream)*** Producto de cosmética destinado a suavizar el cutis.

Criocirugía ***(cryosurgery)*** Tratamiento de diversas dolencias que exigen cirugía, a base de frío. En esta técnica, los tejidos enfermos son destruidos a base de congelación. Las temperaturas que suelen alcanzar se hallan entre los -60 y los -90 grados centígrados.

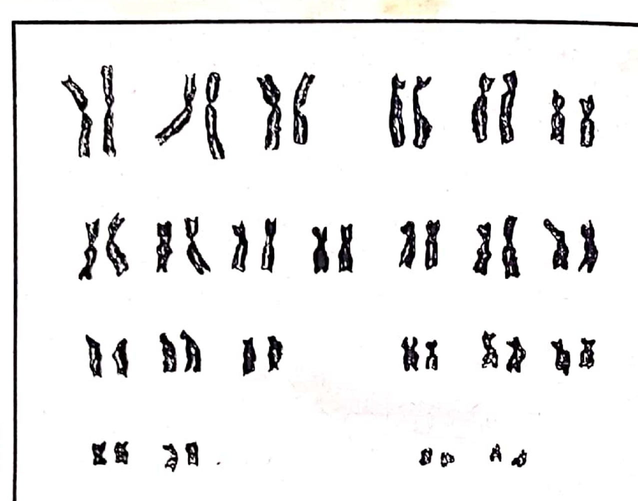
Crioterapia ***(cryotherapy)*** Uso del frío con fines terapéuticos.

Criptogénico ***(cryptogenic)*** Todo proceso de infección cuya procedencia, puerta de entrada o asiento se ignora.

Criptomenorrea ***(criptomenorrhea)*** Menstruación que se produce sin hemorragia externa, por obturación o malformación de alguna parte de los órganos genitales.

Cromatina ***(chromatin)*** Red de fibrillas contenida en el núcleo de la célula, que es la parte más coloreable del mismo. // — **de Bar o sexual**, sexo nuclear, pequeño núcleo de cromatina cercano al nucléolo en las células femeninas.

Cromhidrosis ***(chromhidrosis; chromidrosis)*** Sudor coloreado, generalmente de tono azulado. Se presenta en algunas mujeres durante la menstruación.



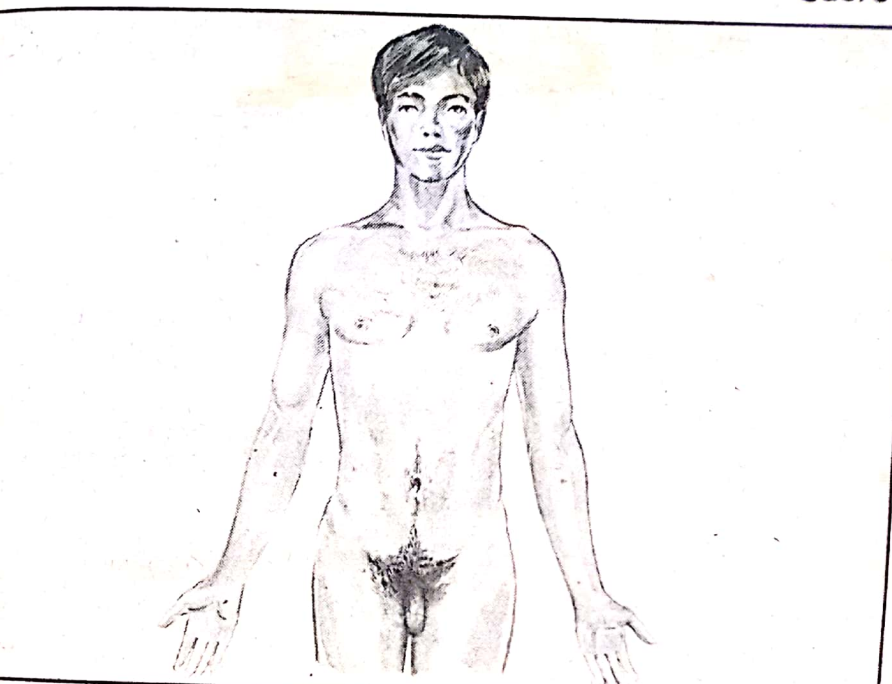
Grupo de cromosomas del ser humano

Cromosomas ***(chromosomes)*** Estructuras filamentosas de organización compleja que se hallan en las células de los seres vivos y llevan en sí los *genes* o factores hereditarios. Se presentan en pares, y su número es constante en cada especie; en el hombre son 23 pares, de los cuales uno es el determinante del sexo. // — **sexuales,** son de dos tipos: uno tiene forma de *X* y el otro forma de *Y*. El que aporta el ÓVULO al nuevo ser es siempre de la forma *X*. Si el ESPERMATOZOIDE aporta otro *X*, el nuevo ser de cromosomas sexuales *XX* será hembra; si aporta uno de la forma *Y*, el ser tendrá la fórmula sexual *XY* y será varón.

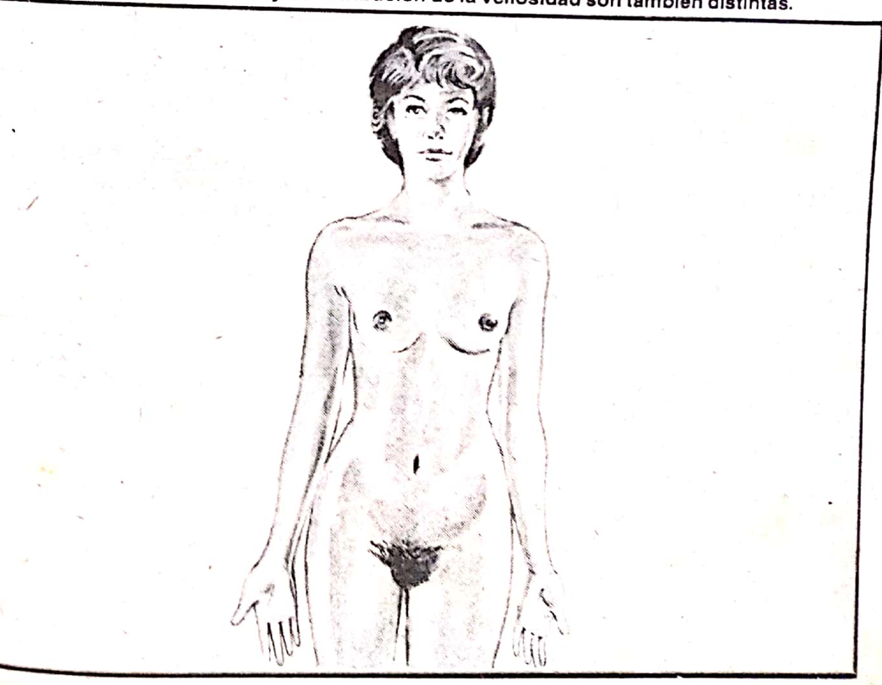
Cuadrípara ***(quadripara)*** Mujer que ha dado a luz cuatro veces.

Cuello ***(neck)*** Unión de la cabeza con el tórax. // Cualquier parte del cuerpo cuya forma guarde semejanza con el cuello. // — **tapiroide,** cuello uterino de labio alargado, semejante al hocico del tapir. // — **uterino o del útero,** porción inferior y más estrecha de éste, que conecta con la vagina. // — **incompetente,** nombre que recibe el cuello uterino cuando es demasiado débil para soportar el peso del producto del embarazo. El cuello incompetente se dilata antes de tiempo, por lo que puede causar abortos después del tercer mes de gestación.

Cuero ***(leather)*** Piel de los animales. // — **cabelludo** *(scalp)*, piel gruesa que cubre el cráneo; de su salud y limpieza dependen las del cabello.



Las diferencias corporales entre ambos sexos, no se reducen a los órganos sexuales. Las líneas generales y la distribución de la vellosidad son también distintas.



Cuerpo ***(body)*** El tronco del ser humano. // Masa de tejido. // — **amarillo o lúteo,** masa glandular endocrina de color amarillo, situada en el ovario, en el lugar donde un saco ha expulsado un ÓVULO maduro; si éste es fecundado, el cuerpo amarillo crece y dura varios meses; si no, se va degenerando y contrayendo. En él se produce la PROGESTERONA. // — **folicular vaginal,** glándula vulvovaginal.

* **Culpa, sentimiento de** ***(feeling of guilt)*** Sensación de haber ofendido a alguien o haber cometido un delito. Cuando aparece sin motivos reales, es uno de los primeros síntomas de los estados depresivos.

Curanderismo ***(medical quackery)*** Ejercicio ilegal de la medicina por personas carentes del título y los conocimientos del médico; constituye un peligro social, tanto por su improvisación, como por el exceso de credulidad que suelen tener quienes acuden a estos "médicos" carentes de auténtica preparación profesional.

Cureta ***(curette)*** Instrumento médico en forma de cuchara, utilizado para raspar y extraer tejidos muertos.

Curetaje ***(curettage)*** Raspado del interior de una cavidad con una cureta. Dícese *esp.* del raspado del útero, hecho en ocasiones con fines abortivos. Esta operación es muy delicada por la tendencia a infecciones y hemorragias, por lo que su práctica clandestina está prohibida por la ley.

Cutáneo ***(cutaneous)*** Relativo al cutis o piel.

Cutícula ***(cuticle)*** Epidermis; capa exterior de la piel. // — **del pelo,** capa exterior del mismo.

Cutis ***(skin, complexion)*** Nombre de la piel humana, *esp.* de la cara. Su tratamiento, embellecimiento, cuidado e higiene está a cargo de la COSMETOLOGÍA.



Champú ***(shampoo)*** C‹ ›puesto jabonoso utilizado en la higiene del CUERO CABELLUDO. Su composición varía según éste sea seco, normal o graso, o haya necesidad de medicamentos para hacer desaparecer la CASPA, ECZEMAS u otros padecimientos, o bien fortalecerlo con el fin de limitar o impedir su caída.

Chancro ***(chancre)*** Ulceración. // — **blando, simple o venéreo:** ulceración venérea, debida al bacilo de Ducrey; aparece en los genitales poco después del contacto inoculante, crece con rapidez y forma una úlcera purulenta. // — **cefálico:** generalmente de origen sifilítico; se suele formar en la cabeza. // — **crónico:** de la vulva; continuo y no contagioso. // — **duro de Hunter, sifilítico o verdadero:** lesión primaria en la SÍFILIS, con bases y bordes duros. Su secreción transmite dicha enfermedad. // — **mixto:** el que primero parece blando, y después toma las características del duro. // — **redux:** el que reaparece después de una aparente curación.

Choque tóxico ***(toxic shock)*** Complejo sintomático que afecta a la mujer y que se caracteriza por los vómitos, la diarrea, la fiebre y la erupción cutánea.
En los últimos años, algunos casos de este síndrome que alcanzaron notoriedad pública habían estado asociados al uso del *tampon* sanitario. La investigación ha podido demostrar, desde entonces, que la causa de los trastornos se debe a la actividad del *Staphylococcus aureus,* pero sólo cuando esta bacteria desarrolla colonias vaginales bajo la influencia de un virus que hace de la bacteria una pequeña fábrica de toxinas.
Las pruebas experimentales han corroborado la presencia inofensiva de la bacteria en mujeres menstruantes, así como la aparición de síntomas en un 90% de los casos en que *S. aureus* opera bajo las instrucciones de uno o más virus que lograron incorporar su material genético en el de la bacteria. Se espera poder analizar, en animales de laboratorio, qué clase de virus son los responsables de la transformación del *S. aureus,* cuál es el mecanismo que le permite ejercer su influencia sobre la bacteria y qué conexión existe entre el uso del *tampon* sanitario altamente absorbente y la acción de estos virus específicos.



Danazol *(Danazol)* Nuevo medicamento sintético cuya estructura química es similar a la hormona masculina denominada *testosterona*. Este producto ha sido utilizado con éxito en el tratamiento de la endometriosis, y también parece tener potencial como anticonceptivo, tanto para el hombre como para la mujer.

Dartos *(dartos)* Tejido contráctil compuesto por fibras musculares, que se halla bajo la piel del escroto y se prolonga por el pene, el perineo y el abdomen. // — **femenino,** capa fibrosa situada debajo de los LABIOS mayores.

D. & C. *(D. & C.)* Técnica abreviada así de forma ordinaria, debido a que consiste en la dilatación y el CURETAJE del útero. Se abre gradualmente el cuello con los instrumentos llamados dilatadores, y después se quita el tejido superficial del endometrio y del propio cuello del útero con otro instrumento ginecológico, la CURETA.

Debilidad *(debility, weakness)* Carencia de fuerzas; ASTENIA. // — **mental,** tipo de retraso en que la mente corresponde a la de un niño de 8 años aproximadamente.

Decidua *(decidua; caduca)* Membrana del útero que es expulsada después del parto o durante la menstruación.

Decoloración *(decoloration)* Pérdida de coloración en algún tegumento del cuerpo. Puede ser artificial, como en el caso de la decoloración del cabello por moda o embellecimiento, o producto de algún tipo de dolencia, como el VITILIGO. La decoloración artificial del cabello debe ser usada con mucha cautela, por los efectos nocivos que suele tener, tanto en el propio cabello, como en el cuero cabelludo.

Decolorante *(decolorant)* Toda sustancia que hace desaparecer el color normal; úsase sobre todo con respecto al cabello. La más usada es el *agua oxigenada*, o *peróxido de hidrógeno*, de fórmula H_2O_2, muy similar a la del agua. Debe usarse muy diluida y en varias sesiones.

Decrepitud *(decrepitude)* Debilidad senil, producto del desgaste de los años.

Dedo *(finger; toe)* Cada una de las cinco terminaciones de las extremidades en el ser humano y otras especies. // — **hipocrático,** engrosamiento de las falanges terminales y encorvamiento de las uñas en algunos padecimientos crónicos del corazón y los pulmones. // — **muerto,** pálido, exangüe e insensible, con hormigueo; se observa en procesos artríticos, cuando hay falta de circulación, y algunas veces durante la MENOPAUSIA.

Defeminación *(defemination)* Pérdida de las características femeninas, con adquisición de algunas masculinas. Su motivo ordinario es un desarreglo hormonal.

Deformidad *(deformity)* Distorsión, alteración de la forma de un órgano o zona del cuerpo a consecuencia de alguna lesión o vicio funcional.

Degeneración *(degeneration)* Alteración completa de la estructura de una parte del cuerpo. // Perversión mental o física transmisible por vía hereditaria. // Paso de un tipo de enfermedad a otro peor. // — **cancerosa,** conversión de un tejido en canceroso.

Delactación *(delactation)* Destete; finalización del período de lactancia.

Delgadez *(slenderness, leanness)* Disminución excesiva de peso en el cuerpo, ocasionada por la pérdida general de grasa y de otros tejidos.

Delirio *(delirium)* Trastorno de las facultades mentales, acompañado de lenguaje incoherente, gran excitación nerviosa e insomnio. // — **de autoacusación,** aquél en que una parte de la persona se erige en acusadora del resto; se desintegra su personalidad y se crea conflictos internos. // — **de negación,** negación de la propia existencia o la de algún órgano. // — **senil,** el propio de la vejez avanzada.

Dentadura *(denture)* Conjunto de dientes, muelas y colmillos en la boca. // — **postiza,** aparato de prótesis dentaria que imita a la dentadura natural y la sustituye. Necesita cuidados especiales y una cierta habituación a su uso; nunca llega a tener la eficiencia y solidez de la natural.

Dentífrico *(dentifrice; tooth paste)* Toda sustancia que sea utilizada para limpiar la dentadura. Su uso regular constituye la mejor protección de las piezas dentarias.

Deontología ***(deontology)*** Estudio de la obligación moral. // — **médica,** moral médica, sistema de ética de dicha profesión.

Depilación ***(depilation)*** Caída de pelo o vello, en especial la provocada por medio de substancias químicas, papeles de CERA o el uso de ABRASIVOS. // — **eléctrica,** llamada también ELECTRÓLISIS, consiste en introducir una aguja finísima hasta la raíz del cabello y hacer pasar por ella una corriente eléctrica, destruyendo su bulbo. Debe ser aplicada por expertos.

La distribución del pelo por la superficie del cuerpo humano es, en gran parte, un factor de tipo hereditario, que varía de una familia a otra y de uno a otro pueblo. Así, los pueblos mediterráneos y semíticos son más propensos a la abundancia de pelo, que los nórdicos. En líneas generales, se suele señalar que los pueblos orientales y los indígenas americanos son los menos provistos de vellosidades, siguiéndoles las razas de tez clara, y por último, los pueblos de tez oscura, que son los que más abundancia de pelo tienen en toda la especie humana.

Se suele utilizar el nombre de *hirsutismo* en conexión con la presencia de pelo de textura anormal, o con la abundancia de cantidades notables en lugares del cuerpo en los que suele haber muy poco o ninguno. La existencia de este pelo superfluo puede tener muchas causas. Existe un hirsutismo congénito, presente desde el nacimiento, o que aparece en las primeras etapas de la vida. También puede crecer de forma localizada en lunares y señales de nacimiento en cualquier momento.

No guarda relación con estos problemas congénitos la aparición de vello facial en la mujer después de la pubertad. La mayoría de ellas no tienen ninguna perturbación interna a la que responda este vello indeseado; puede ser simplemente un problema de herencia o de constitución física. Sin embargo, algunos casos, en la pubertad o posteriormente, aparecen en asociación con desórdenes glandulares, la menopausia, o efectos secundarios de drogas. Una de ellas, el ACTH (corticotropina), es conocida por presentar con alguna frecuencia este efecto secundario.

Algo antes de la menopausia, o durante la misma, es frecuente que aparezca vello. Ésta es, al mismo tiempo, una época de la vida en la que la piel suele exigir el uso de las cremas emolientes, por la gran resequedad que adquiere. El que ambos fenómenos sean concurrentes, no significa que exista alguna relación de causa a efecto entre dichas cremas y el vello.

Un problema que es particularmente molesto, por los desajustes de personalidad que puede provocar, es el hirsutismo infantil y, en especial, el femenino. En la mayoría de los casos, es una característica heredada. De todas formas, deber ser el pediatra quien determine si es conveniente que la niña sea examinada por un dermatólogo, o quizá un endocrinólogo en busca de otras causas que pudieran tener solución.

El método más indicado para ayudar a la niña que tiene vello superfluo, es el uso de blanqueadores. Hay otros métodos además de éste, pero deben ser usados por la mujer adulta cuando realmente sea necesario. Todos tienen sus ventajas y desventajas, y con excepción de la electrólisis, el efecto es temporal. El uso de pinzas, tijeras, máquinas de afeitar, depiladores químicos y cera, no influye en realidad sobre el crecimiento del vello superfluo, puesto que no tiene efecto en la raíz capilar. Los vellos dan la impresión de que engruesan cuando se usan estos métodos, aunque la realidad es que este proceso es normal con el pase del tiempo. Hay ocasiones en que se produce una pequeña reacción inflamatoria en la base del vello, que puede afectar a su crecimiento en forma positiva o negativa.

La única forma segura hasta el momento para quitar los vellos es destruyendo su raíz con una tenue corriente eléctrica. En este proceso, llamado electrólisis, se inserta en el folículo una aguja finísima, y se transmite la corriente hasta dentro de él, con lo que se destruye la raíz y el vello queda liberado. Por supuesto que este proceso elimina el vello que ya ha nacido, pero no tiene efecto alguno sobre el que vaya a brotar con posterioridad. Antes de decidirse a usar este método, la mejor recomendación a la mujer es que consulte a un dermatólogo. Éste le dirá qué hacer, teniendo en cuenta su edad, el desarrollo del vello y demás factores. De ordinario, la electrólisis queda limitada a los casos de veinte a cincuenta años, en los que el vello se presenta en la cara. El vello superfluo de otros lugares del cuerpo es muy difícil de erradicar, y su tratamiento sería excesivamente costoso, por lo que es preferible utilizar el decolorante o algún otro de los sistemas cuyo efecto es temporal.

Depilatorio ***(depilatory)*** Toda sustancia usada para depilar.

Depo-Provera ***(Depo-Provera)*** Nombre comercial del *acetato de medroxiprogesterona*. Esta es una hormona sintética similar a la PROGESTERONA, que se administra por vía intramuscular. Se ha podido probar que es un medicamento valioso para una serie de problemas ginecológicos, e incluso como anticonceptivo cuando se administra cada tres meses.

Deporte ***(sport)*** Recreación, al aire libre generalmente, que exige un grado de actividad física notable. Los deportes, usados con moderación, son una gran ayuda para llevar una vida saludable. Son muchos los que pueden ser practicados

por la mujer, incluso durante la menstruación, aunque en esos días es preferible no exagerar la actividad física.

Depresión ***(depression)*** Disminución del nivel de actividad orgánica. En sentido psicológico, trastorno mental caracterizado por la disminución del tono afectivo en la orientación de la persona hacia el presente y hacia lo exterior, por la pérdida del sentimiento de valor personal, y por el apego doloroso al pasado.
En el lenguaje corriente, la palabra depresión no tiene un significado único y preciso. El uso ordinario aplica el vocablo a una amplia gama de tonalidades afectivas que oscilan desde la tristeza normal hasta formas de franca enfermedad mental. En sentido clínico, la palabra designa estados unipolares, es decir, sin mezcla de la cualidad opuesta (alegría), y cuyos episodios pueden durar semanas o meses, sólidamente marcados por la falta de interés en la comida y el sexo, y asolados tanto por el insomnio como por los pensamientos suicidas.
En general, los signos más tempranos de desorden afectivo aparecen durante la adolescencia. Muchas veces, el desorden se disfraza de conducta antisocial o se parapeta tras el uso de las drogas y del alcohol. La misma falta de control de los impulsos es debida al estado depresivo.
Durante mucho tiempo, la depresión fue considerada como un fenómeno puramente mental, sin causas orgánicas. El punto de vista freudiano, por ejemplo, la ha presentado siempre como el estado que resulta cada vez que el sujeto dirige hacia sí mismo la energía psíquica normalmente absorbida por un objeto o una persona. El análisis freudiano del llamado "trabajo del duelo" ilustra bien el concepto: la pérdida de un ser querido desencadena estados de profundo y melancólico ensimismamiento, centrado en el dolor y en el recuerdo. Aun cuando todos los especialistas aceptan que la distorsión de los procesos mentales es un componente esencial de la depresión, hay un consenso creciente en el sentido de que esta perturbación psicológica tiene profundas bases orgánicas. La investigación ha proporcionado creciente evidencia de que la depresión debe mucho de su realidad a la química corporal, últimamente controlada por los genes.
La administración de fármacos antidepresivos ha demostrado repetidamente que este tipo de droga no sólo opera de manera directa sobre los centros cerebrales del humor, y alivia de manera significativa el estado del enfermo, sino también induce cambios mentales positivos tanto en los procesos de ideación como en el tono emocional del pensamiento (maneras más saludables de verse a sí mismos y de representarse el mundo). Estos resultados han aclarado mejor las relaciones entre las terapias llamadas cognitivas y las basadas en el uso de drogas psiquiátricas. Fuera de que sólo algunas pacientes disponen del tiempo y del dinero para completar el tratamiento psiquiátrico típico, hoy se sabe que sólo ciertas personas son aptas a lograr mejorías mediante la psicoterapia: por ejemplo, la aprovechan aquellas pacientes que entran a terapia con la impresión de que tienen un control efectivo sobre sí mismas y que ellas mismas tienen la capacidad de provocar los cambios necesarios.
Ahondando en las bases biológicas de la depresión, más allá de la acción de los fármacos, la investigación busca confirmar la sospecha de que esta anomalía es trasmitida genéticamente por personas cuyo sistema inmunológico está dotado de un leucocito antígeno particular, codificado en el cromosoma sexto del genomio.
Recientemente, el Instituto Nacional de la Salud Mental, de Estados Unidos, ha aprobado el uso de un examen sencillo de la piel para determinar la vulnerabilidad genética a los desórdenes mentales tales como la depresión. Dicho análisis parte de la hipótesis de que unos dos tercios de los pacientes que sufren de desórdenes bipolares y un décimo de los que padecen de otros problemas afectivos, presentan una hipersensibilidad peculiar a la acetilcolina que puede ser detectada mediante el test. Tales receptores de la piel guardan una relación estrecha, según parece, con receptores funcionalmente equivalentes del cerebro. Los especialistas estiman que la validez de este método será máxima para tratar a los jóvenes que presentan signos ambiguos de desorden afectivo.

Dercum, síndrome de ***(Dercum syndrome)*** Adiposis dolorosa; enfermedad casi exclusiva de la mujer en edad madura, y relacionada a menudo con la MENOPAUSIA. Las acumulaciones de grasas son dolorosas, y suelen presentarse trastornos psíquicos y debilidad general.

Dermatitis ***(dermatitis)*** Inflamación de la piel. // — **actínica,** la producida por rayos solares, ultravioleta o rayos X. // — **cosmética,** la debida al uso de cosméticos. // — **dismenorreica,** erupción que aparece en las cloróticas (jóvenes anémicas que presentan palidez de color verdoso, trastornos menstruales y otros síntomas de orden nervioso y digestivo) durante la menstruación.

Dermatología ***(dermatology)*** Estudio de la piel y de las enfermedades de la misma.

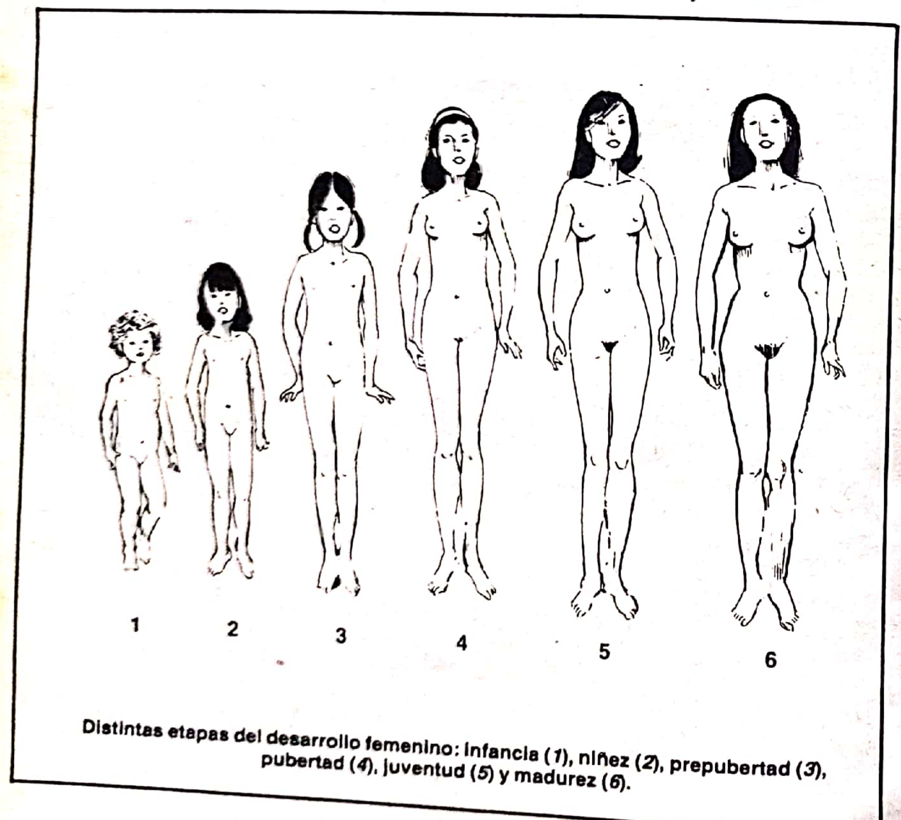
Dermatólogo ***(dermatologist)*** Experto en enfermedades de la piel.

Dermatomicosis ***(dermatomycosis)*** Enfermedad de la piel y sus anexos, producida por diversas especies de hongos. // — **vulvar,** MUGUET VULVAR.

Dermatosis ***(dermatosis)*** Nombre general de las afecciones de la piel. // — **profesional,** la que se adquiere como consecuencia de la ocupación u oficio que se ejerce.

Dermoide ***(dermoid)*** Semejante a la piel. // QUISTE DERMOIDE.

Desarrollo ***(development)*** Proceso mediante el cual un ser va pasando por distintas etapas hasta alcanzar la madurez plena. Se puede distinguir en el ser humano entre su desarrollo físico o corporal, el mental y el espiritual. El desarrollo físico pasa por diversas etapas diferenciadas: infancia, niñez, prepubertad, pubertad, juventud y madurez.



Distintas etapas del desarrollo femenino: infancia (*1*), niñez (*2*), prepubertad (*3*), pubertad (*4*), juventud (*5*) y madurez (*6*).

Descanso ***(rest)*** Cesación del trabajo; necesario en la vida ordinaria, resulta imprescindible en el tratamiento de muchas enfermedades y en los procesos de tipo quirúrgico. No todas las personas lo necesitan en igual cantidad, por lo que la mejor comprobación es ver si después de descansar se puede volver a emprender el trabajo en forma normal, sin fatigarse rápidamente.

descanso

Es muy frecuente encontrar libros y artículos que traten sobre lo que hay que hacer para mantener una vida saludable y un cuerpo sano. Sin embargo, no es tan corriente encontrar quienes se hayan dado cuenta de que no sólo hay que pensar en lo que se debe hacer, sino también en lo que se debe dejar de hacer.

Con esto no se quiere hacer referencia a las costumbres como fumar, beber en exceso y otras, que pueden ser dañinas para el organismo. Se trata del descanso, cuya sabia administración es uno de los puntos importantes en el mantenimiento de la salud. Muchas personas aprenden un oficio o una profesión, y desarrollan una habilidad; saben cómo trabajar. No es tan fácil encontrar, en cambio, quien sepa descansar.

La cantidad de descanso, como el número de horas dedicadas al sueño, depende en gran parte de la constitución física de la persona y del tipo de actividad que realice a diario. La mejor prueba que se puede hacer, consiste en preguntarse a sí misma si en las horas de la mañana, cuando comienza la labor, el cuerpo y la mente se sienten descansados, o si por el contrario, el estado de fatiga es continuo. Si esta última es la situación, será señal de que hace falta replantearse el descanso y el sueño.

Algo necesario y poco frecuente, es el descanso durante el día. Muchas veces, éste consistirá en un cambio de actividad, pasando de la labor ordinaria, a otra que es mucho más atractiva para la persona. El ser humano suele tener siempre la ambición secreta de desarrollar una determinada actividad que le es particularmente grata. El secreto del descanso consiste a menudo en entregarse a esta actividad altamente satisfactoria. Tanto el negociante, como el profesional, el ejecutivo y la misma ama de casa, que trabajan arduamente y se hallan sometidos a fuerte tensión, vivirían mejor y más tiempo, si se las arreglaran para descansar durante el día. Muchas veces basta con unos momentos de relajamiento corporal; un almuerzo corto, pero tranquilo, tomado en un rincón pacífico del hogar o de un restaurante, o unos pocos minutos de paseo en algún parque público.

Tanto la mujer que trabaja fuera del hogar como la que pasa el día en las monótonas e interminables tareas domésticas, necesitan pensar su descanso, y asegurarlo.

Las técnicas de relajamiento son sumamente sencillas, sólo toman unos pocos minutos, y sus

descanso

efectos sobre el organismo son asombrosos. La forma más elemental es el ejercicio conocido con el sugestivo nombre de "cadáver". Este consiste en que la persona se tiende a lo largo en una cama o en un diván; si no los tiene a mano, puede intentarlo en un asiento lo más cómodo posible. Cierre los ojos, y en una forma consciente y gradual, comenzando desde los dedos de los pies, vaya revisando cada uno de los músculos y los tendones del cuerpo, subiendo en forma muy lenta, mientras les da la orden de que se relajen. En pocos segundos, la persona habrá descubierto sorprendida la gran cantidad de músculos de su cuerpo que se hallaban en una tensión inútil, produciéndole un agotamiento sin sentido. Unos diez minutos de este ejercicio serán más que suficientes para devolverle su energía al cuerpo.

Siempre es refrescante poder sentarse tranquilamente en algún lugar de la casa al final del día durante una buena media hora, antes o después de la cena. Estos momentos, dicho sea de paso, son los mejores para un sano encuentro entre los miembros de la familia, en un ambiente de intimidad y calma, que alimenta la salud incluso física de todos. Deberían evitarse todas las discusiones y las tensiones en esas circunstancias, de tal manera que el atardecer en el hogar pueda convertirse en un momento añorado por todos, capaz de devolverle energía y vitalidad al cuerpo agotado.

La vida moderna muchas veces tiende a limitar o hacer desaparecer prácticamente estos momentos, debido a que el ciclo de vida actual ya no es diario, como el de nuestros antepasados, sino semanal. Es necesario que se planifique el fin de semana en la forma debida, para que no se convierta en un simple "closet" donde se acumulen todas las actividades que han permanecido pendientes durante el resto de la semana. La vieja sabiduría semítica estableció el descanso sabático, que ha demostrado responder a una necesidad vital del hombre: un día de descanso por cada seis de labor. Defender el fin de semana, de manera que haya en él un buen número de horas dedicadas al descanso y a las diversiones favoritas, es una buena medida a favor de la propia salud.

Cada día se hace más evidente también la necesidad de las vacaciones anuales, como protección de la salud. Muchas de las tensiones que después se convierten en enfermedades físicas, desaparecen cuando la persona cambia de ambiente, pasea y conoce otras realidades.

Desfloración ***(defloration)*** Pérdida de la membrana llamada *himen* o *virgo*, característica de la doncella aún virgen, por lo que recibe también el nombre de *desvirgamiento*.

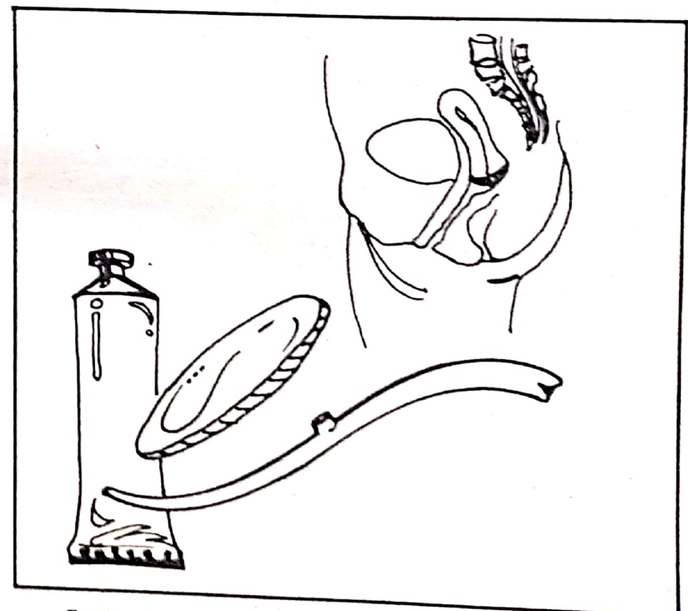
Desodorante ***(deodorant)*** Todo agente capaz de suprimir los malos olores. Esto se logra, o bien neutralizándolos, o bien disimulándolos con otros más fuertes.

Desrizamiento ***(uncurling)*** Acción de deshacer los rizos naturales del cabello a base de procesos que utilizan calor, o sustancias químicas especiales.

Desvanecimiento ***(fainting)*** Vahído; pérdida de los sentidos.

Diabetes ***(diabetes)*** Enfermedad caracterizada por la excesiva secreción de orina cargada de glucosa, sed continua y enflaquecimiento progresivo. // — **temporal**, la transitoria, que aparece como epifenómeno de otra enfermedad.

Diafragma ***(diaphragm)*** Membrana muscular que divide la cavidad abdominal de la torácica. // Objeto colocado en el cuello del útero para evitar la concepción. Es un hemisferio flexible de goma; colocado en la forma debida, evita que el semen llegue al útero. Debe usarse con químicos anticoncepcionales. Tiene una eficacia del 97 por ciento.



En el grabado puede apreciarse el diafragma, con el aparato introductor y la crema anticonceptional, así como su posición en el cuello del útero cuando está colocado en forma correcta.

Diagnóstico ***(diagnosis)*** Identificación de una enfermedad, a base de explorar sus síntomas.

*** Diarrea** ***(diarrhea)*** Evacuación intestinal frecuente y líquida, que suele ser síntoma de una serie de enfermedades. // — **crapulosa,** la debida a excesos en la comida o la bebida.

Diatermia ***(diathermy)*** TERMOPENETRACIÓN; producción de calor en partes profundas del cuerpo con fines terapéuticos, a base de la aplicación de corrientes de alta intensidad y baja tensión.

Diente ***(tooth)*** Cada uno de los órganos duros y blancos situados en los maxilares para servir de instrumentos en la masticación. Su cuidado comienza desde la gestación, y es imprescindible para una buena apariencia, aparte de los problemas de salud que acarrea una dentadura en mal estado.

Dieta ***(diet)*** Régimen alimenticio, generalmente asociado a un plan de control de peso, que contempla lo esencial y necesario para la salud corporal aunque contiene medidas restrictivas, en cantidad y calidad, sobre lo que debe injerir el sujeto sano o enfermo.

Continúa en la pág. 516

Dietética ***(dietetics)*** Parte de la terapéutica médica que estudia los regímenes alimentarios, así como sus relaciones con el metabolismo y las enfermedades.

Dietilestilbestrol (DES) ***(Diethylstilbestrol; DES)*** Hormona estrógena sintética que se solía prescribir durante el embarazo para evitar los abortos. En la actualidad no se utiliza para estos fines, puesto que una proporción notable de hijos nacidos de mujeres que la habían utilizado, han presentado anormalidades en el desarrollo de su sistema genital. También se han atribuido una serie de casos de cáncer vaginal y cervical a su uso. Sin embargo, a veces es utilizada todavía como píldora anti-embarazo, después de un acto sexual no protegido.

Dietoterapia ***(diet therapy)*** Terapia médica basada en regímenes alimentarios.

Difteria ***(diphtheria)*** Enfermedad infecciosa de tipo epidémico, caracterizada por la aparición de falsas membranas en las vías respiratorias y tumefacciones en los ganglios.

Dionismo ***(dionism)*** Amor normal entre ambos sexos; opuesto al URANISMO.

Dipsomanía ***(dipsomania)*** Impulso enfermizo por las bebidas alcohólicas, que se manifiesta en forma de accesos separados por intervalos de normalidad, detalle que distingue al dipsómano del alcohólico ordinario.

Discisión ***(discission)*** Separación, división, corte. // — **del cuello uterino,** operación quirúrgica en la que se hace el corte de dos secciones en forma de cuña a cada lado del cuello uterino, para el tratamiento de la ESTENOSIS de dicha zona.

Disfunción ATM ***(TMJ dysfunction)*** SÍNDROME de la articulación temporomandibular.

Presenta un grupo de SÍNTOMAS tan desconcertantes como dolores de cabeza del tipo de las migrañas, visión borrosa, mareos, pérdida de la audición, sonidos como de timbres en los oídos, irritación junto a los ojos y dolor detrás de ellos, dolor facial, chasquidos en las articulaciones de los maxilares y dolores en la base del cráneo, el cuello, los hombros y la espalda. Todos, o un grupo de estos síntomas, pueden presentarse en una persona debido a algo tan sencillo como la dislocación de la mandíbula, por lo que si aparecen, lo mejor es hacerle una visita al *dentista*, aunque pueda parecer extraño. Esta dolencia tiene la tendencia de confundirse con otras, lo cual provoca gran desconcierto en el paciente. Además de esto, los dolores no son constantes, sobre todo al principio. Pueden hacerse esporádicos y llegar a espaciarse durante años, con lo que se dificulta el diagnóstico. Las personas que padecen de estas molestias, a veces terminan consultando a un psiquiatra, después de que los médicos les dicen que sus dolencias son producto de la imaginación. El síndrome se debe a un desplazamiento de la articulación entre los maxilares y el temporal. Esta articulación se halla directamente delante del pabellón auricular, y cuando recibe un golpe, o la persona se habitúa a malas posiciones durante el sueño, o a rechinar los dientes por tensión, especialmente durante el trabajo, o simplemente abre la boca más allá de lo normal, puede sobrevenir una dislocación. Esta a su vez es causa de que los huesos que se hallan fuera de lugar, presionen a los nervios, provocando todas las clases de dolores descritas. El tratamiento requerido, es de tipo ortopédico. Es necesario colocar un aparato correctivo en la boca, para que los huesos vuelvan a su lugar. Sólo con esto ya suelen desaparecer gran parte de las molestias. Si la persona ha padeci-

do durante largo tiempo de esta disfunción, puede haber complicaciones de tipo osteoartrítico que exijan tratamiento adicional.

Disgerminoma o disgermioma ***(dysgerminoma)*** Tumor sólido derivado del epitelio germinativo, en el que no se hallan bien diferenciadas las células masculinas y femeninas. Se presenta en el OVARIO femenino y en los TESTÍCULOS masculinos.

Dismenorrea ***(dysmenorrhea)*** Irregularidad en la función menstrual de la mujer, especialmente cuando dicha función se hace difícil o dolorosa. // — **congestiva,** la debida a una congestión uteroovárica. // — **espasmódica,** la debida a contracciones espasmódicas del útero. // — **inflamatoria,** la debida a inflamaciones en el útero o sus anexos. // — **mecánica,** la motivada por un obstáculo en el curso del flujo sanguíneo. // — **nerviosa,** la debida a trastornos originados en el sistema neurovegetativo.

* **Disnea** ***(dyspnea)*** Dificultad en la respiración; ahogo. Es síntoma de numerosas enfermedades del sistema cardiovascular y del respiratorio.

Dispareunia ***(dyspareunia)*** Dolor durante la relación sexual, o gran dificultad en realizar el coito. Puede tener origen orgánico, aunque es frecuente que su motivación sea de tipo psicológico.

Dispepsia ***(dyspepsia)*** Dificultad crónica para hacer la digestión en forma normal. // — **refleja,** la debida a la influencia refleja de una enfermedad localizada en órganos ajenos al sistema digestivo; puede ser ovárica, apendicular, etcétera.

Displasia del cuello del útero ***(dysplasia of the cervix)*** Reciben este nombre los cambios en las células de la capa más superficial del cuello del útero. Si este problema no recibe el debido tratamiento, puede progresar en un período de meses o años, hasta convertirse en un *carcinoma-in-situ.*

Distitia ***(dystithia)*** Amamantamiento doloroso o difícil.

Distocia ***(dystocia)*** Parto lento, difícil o doloroso. // — **anexal,** la debida a problemas en los anexos fetales. // — **fetal,** la debida al tamaño, forma o posición del feto. // — **materna,** la debida a problemas en la madre.

Distriquia, distrix o distriquiasis ***(distrix)*** División de los cabellos en las puntas.

Disuria ***(dysuria)*** Dificultad o dolor en la emisión de la orina.

Diuresis ***(diuresis)*** Secreción abundante de orina, en forma normal o provocada.

Diurético ***(diuretic)*** Toda sustancia capaz de aumentar la secreción de orina.

Döderlein, bacilo de ***(Döderlein's bacillus)*** Bacilo cuya presencia en la vagina humana es normal. Su oficio es desdoblar los glúcidos y producir ácido láctico. Los cambios en el grado de acidez de la vagina, por causa de duchas u otros productos, pueden acabar con este bacilo protector, dejando indefensa esta delicada zona del organismo ante numerosas infecciones. Ver YOGUR.

Dolor ***(pain)*** Sensación molesta experimentada por un órgano y trasmitida al cerebro. // —**es,** en obstetricia, contracciones uterinas del parto. // — **concuasante,** dolor intensísimo producido al franquear la VULVA la cabeza del feto. // — **de Charcot,** dolor histérico de los ovarios. // — **expulsivo,** el que acompaña a las contracciones uterinas durante la expulsión del feto. // — **mosca,** dolor débil y arrítmico, premonitorio del parto.

dolor

Este síntoma puede presentarse en el curso de las afecciones más diversas. Algunas de ellas se hallan tan dominadas por él, que les ha dado su nombre: cefalalgia, gastralgia... Todos los nombres de dolencias terminados con el sufijo griego "algia" tienen que ver con él de manera directa.

El dolor puede ser superficial o profundo, ya que no sólo se localiza en la piel, las masas musculares y las articulaciones, sino que también puede localizarse en los mismos huesos y en las zonas que los rodean. Hay dolores fijos y dolores móviles o erráticos. Pueden ser continuos, con fases de alivio y fases de agudización, o bien paroxísticos, dolores que presentan unas crisis de violencia intolerable. Los dolores fulgurantes *son rápidos e instantáneos; los* lancinantes *se asemejan a las cuchilladas, los* terebrantes *al funcionamiento del trépano o berbiquí, los* contusivos *se asemejan a los golpes, los* gravativos *dan la impresión de que hay un peso sobre el lugar adolorido, los* tensivos *parecen estar estirando los tejidos enfermos, los* constrictivos *dan la sensación de que se los está apretando fuertemente, y los* pulsátiles *suelen estar asociados con algún tipo de pulsación.*

Así se podrían seguir haciendo distinciones sobre las distintas manifestaciones de este fenómeno tan común como indeseado. Es algo bien conoci-

dolor

do, que ha sido experimentado por todo ser humano. La ciencia ha llegado a estudiar con notable profundidad sus bases anatómicas y fisiológicas. Sin embargo, no se trata de un fenómeno puramente objetivo y corporal. La persona interpreta psicológicamente los estímulos que producen el dolor, y según su propia experiencia, éste se produce en un grado que muchas veces no depende tanto del problema físico en sí, sino de la interpretación subjetiva hecha por el individuo.

Los investigadores de este campo han hallado evidencias de que las personas aprenden a discernir la experiencia del dolor como consecuencia de los sucesos de su infancia. Tanto el hombre, como los animales de sistema nervioso altamente organizado, aprenden desde el principio de su vida a apartarse de los estímulos dañinos que les pueden producir dolor. Este tiene una función relacionada con el instinto de conservación.

Se han reportado en la historia de la medicina diversos casos de personas nacidas sin capacidad para sentir dolor, o con muy poca sensibilidad ante los estímulos dolorosos. El promedio de vida de estas personas es menor que el de las demás, ya que al no sentir dolor en quemaduras, fracturas, heridas o enfermedades, es mucho más fácil que las descuiden, y éstas hagan un estrago mucho mayor en su organismo.

Prueba de la subjetividad de este fenómeno es que, en determinadas circunstancias, una herida grave apenas produce dolor. Por otra parte, la persona llega a tener dolor por razones de tipo mental o espiritual, en condiciones en que la base física para el mismo es escasa o nula.

Debido a todas estas observaciones, antes del siglo pasado los médicos tenían en su mayoría la idea de que el dolor debía ser considerado una emoción, y no una experiencia de origen sensorial. Los descubrimientos posteriores de anatomía y neurofisiología hicieron reconsiderar esta suposición. Hoy se sabe que las terminaciones nerviosas libres que se hallan en la piel y en los demás tejidos son las que envían impulsos hasta la médula espinal, desde donde son pasados al tálamo, lugar por el que entran al cerebro para ser elaborados como sensación dolorosa.

A partir de este momento, la situación subjetiva del individuo es la que determina el grado de dolor. Con frecuencia, los estados emotivos como la ansiedad, la depresión, o la excitación, pueden aumentarlo o disminuirlo notablemente.

Los casos extremos son aquellos en que es una idea la que produce el dolor. Sigmund Freud reporta el caso de un hombre que asistía a una operación que se le estaba haciendo a un hermano suyo en los huesos de la cadera. Había que romper uno de ellos para poder corregirlo. Cuando oyó el chasquido del hueso, sintió un agudo dolor en su propio hueso, en el mismo lugar. Este caso y otros similares, nos demuestran que, además de la vía nerviosa, también hay caminos psicológicos para que se produzca el dolor. Este complicado fenómeno tiene que ver con la edad, el sexo, la profesión, las circunstancias sociales, la propia experiencia vital y la ansiedad. Los medicamentos y las técnicas psicológicas que tiendan a disminuir esta última, estarán aliviando el dolor de manera indirecta, ya que estarán actuando sobre una de sus raíces principales.

Actualmente existen numerosas sustancias químicas que se fabrican y consumen en grandes cantidades, con el único propósito de aliviar el dolor. La más conocida es el ácido acetilsalicílico, o aspirina. Sin embargo, puesto que este fenómeno tiene tanto que ver con la mente, todo medicamento o técnica que tienda a aumentar la seguridad personal y la confianza en sí mismo, o que haga huir el temor ante la vida o ante determinado peligro, constituirá un alivio indirecto, pero eficaz, del dolor.

Donovan, corpúsculos de *(Donovan's corpuscles)* Elementos que permiten diagnosticar el GRANULOMA VENÉREO.

Dorn-Sugarman, prueba de *(Dorn-Sugarman's test)* Diagnóstico que afirma poder averiguar el sexo del feto. Se inyectan en la vena marginal de la oreja de un conejo macho, en condiciones especiales, 10 cm^3 de orina de la madre, cuando ya ha cumplido 5 meses de embarazo. Si a las 48 horas, los testículos del animal se encuentran congestionados y en plena actividad espermatógena, es decir, fabricando espermatozoides en cantidades notables, se trata de un feto del sexo femenino.

Dosis *(dose)* Cantidad de medicamento que debe administrarse al paciente de una vez.

Dossier *(dossier)* Registro que contiene la historia clínica de un paciente.

Dowell, prueba de ***(Dowell's test)*** Prueba de embarazo, consistente en inyectar extracto de hipófisis anterior por vía intracutánea en la cara anterior del brazo. Si la mujer está en estado de gestación, se produce un eritema (coloración rojiza) en el punto de inyección.

Droga ***(drug)*** Materia prima de las medicinas. En el habla corriente, se suele usar este nombre para los medicamentos deprimentes o estimulantes. El recurso frecuente a estos medicamentos, *esp*. analgésicos y tranquilizantes, puede provocar narcomanía y tolerancia.

droga

Aunque en un sentido general, se les da este nombre a todas las sustancias químicas que afectan las funciones de los seres vivos, es ordinario que se catalogue bajo el nombre de drogas a las sustancias que afectan las funciones psicológicas o de conducta y que produzcan algún grado de habituación o dependencia. Su obtención en el momento actual, depende mucho más de las síntesis de laboratorio que de las sustancias halladas en determinadas plantas o seres microscópicos. El alto desarrollo de la farmacología ha determinado que existen unas 25.000 distintas, y que este número tiende a ampliarse con velocidad vertiginosa. Por ser muchas de ellas unas sustancias químicas peligrosas, los gobiernos suelen establecer diversas medidas de tipo legal para regular su uso.

Dentro de este vasto campo, hay un grupo particularmente interesante, por el impacto que está causando en el mundo actual, y en especial en la juventud. Es el de las drogas psicotrópicas *o modificadoras de la conducta. Desde los albores de su andar sobre la Tierra, el ser humano ha estado usando sustancias tomadas de la naturaleza con el propósito de que actúen sobre su sistema nervioso. Las primeras en ser utilizadas fueron el alcohol para intoxicar la mente, la belladona para envenenar o para calmar dolores intestinales y el opio para superar la pena y el agotamiento.*

En todas las épocas, ha habido también quienes han estado inconformes con lo que ven en el mundo, y han tratado de expansionar o modificar su visión, al menos temporalmente, usando drogas como el alcohol, la coca, la marihuana o el opio. Junto a estas sustancias y otras peligrosas, también el tabaco y el mismo café han jugado su papel, menos modesto de lo que pudiera parecer a

simple vista, en esta lucha del hombre por huir de la realidad, o al menos, aliviar su rigor.

OPIÁCEOS- *Reciben este nombre todos los derivados del opio. Este es obtenido de un tipo de amapola, la* Papaver somniferum, *abundante en el Asia Menor. Los más importantes son la morfina, la papaverina, la codeína y la tebaína. El problema de estas drogas en la medicina, es la rapidez con que provocan habituación, en especial la morfina y la heroína. Además, producen depresión respiratoria, con frecuentes náuseas y vómitos. Los sustitutos sintéticos principales obtenidos hasta el momento, son el demerol (un décimo de la potencia que tiene la morfina), el nisentil (un quinto), la metadona (tan potente como la morfina) y el levodromorán (cinco veces más potente). Estos productos de laboratorio, a pesar de ciertas ventajas en cuanto a la tolerancia, producen habituación en la misma forma que los naturales, por lo que son igualmente peligrosos en su uso. De todo el grupo, la codeína parece ser la que produce menor habituación, y la heroína la más esclavizante.*

ALUCINÓGENOS- *Se las suele llamar también* psicotomiméticas. *Este nombre significa que reproducen o imitan los síntomas de las psicosis naturales. Algunos investigadores prefieren llamarlas* psicotogénicas, *o producidoras de psicosis. Uno de los resultados que tiene siempre el uso de estas drogas, es la alucinación, o sea, el cambio profundo en la percepción, la desfiguración mental de la información que el cuerpo recibe a través de los sentidos.*

Los más conocidos son el LSD-25, obtenido originalmente del cornezuelo del centeno o ergot, la mescalina, principio activo del cacto llamado peyotl, que crece en el suroeste de los Estados Unidos y en México, y además la psilocibina y la psilocina, derivadas de diversos hongos alucinógenos mexicanos. Hay muchas otras, obtenidas de los jugos de diversas plantas en numerosas civilizaciones primitivas para usos medicinales y rituales, y que en la actualidad son objeto de investigación por parte de la medicina moderna.

BARBITÚRICOS, ESTIMULANTES Y TRANQUILIZANTES- *El número de drogas que pueden acogerse a este título es inmenso. Todas ellas tienen un efecto definido sobre el sistema nervioso. El número de las que caen dentro de este grupo, es muy amplio, y va desde la nicotina y la cafeína, hasta el alcohol y la cocaína, pasando por una cantidad creciente de pastillas para dormir, sedan-*

droga

tes y estimulantes que se han convertido en mercancía de consumo diario para el hombre moderno.

CANNABIS- *Bajo este nombre se conocen internacionalmente los derivados de la* Cannabis sativa *de la India y la* Cannabis indica *de América, cuando son usados con la esperanza de que produzcan placer. Su nombre más corriente es el de marihuana en el caso de la planta americana y hashish en el de la asiática, aunque hay muchos otros, que suelen tener relación con el tipo de preparación que se haga, o la parte de la planta que se utilice: charas, ganja, bang, kef, daga y otros. Debido a esta variedad, los efectos son también muy diversos y difíciles de determinar. En general, produce unas reacciones similares a las provocadas por la mescalina, y en cantidades suficientes, a las que causa el LSD. Algunas autoridades médicas se han expresado a favor de su uso para aliviar determinadas situaciones de histeria. Sin embargo, las extensas investigaciones del momento están arrojando cada vez mayor luz sobre la posibilidad de daños permanentes en el cerebro, debido a su uso.*

Duales *(twins)* V. GEMELOS.

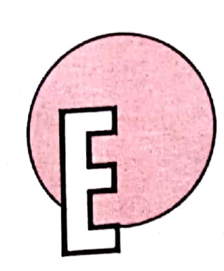
Ducrey, bacilo de *(Ducrey's bacillus)* *Haemophylus ducreyi*, microbio productor del CHANCRO BLANDO.

Ducha *(douche)* Proyección de un chorro de agua, aire, vapor, líquido o gas sobre el cuerpo o una cavidad del mismo. La ducha diaria con agua a la temperatura ambiente, o ligeramente templada, es costumbre beneficiosa. // — **vaginal,** chorro de líquido que se hace penetrar en la vagina, ya sea con una jeringa o con un tubo unido a una bolsa; no es necesaria en la mujer sana. Incluso puede ser dañina y favorecer infecciones, por alterar la acidez vaginal; sólo debe usarse por indicación del médico.

Duipara *(duipara)* Mujer que ha tenido dos hijos.

Durand-Jeune, enfermedad de *(Durand-Jeune's disease)* Lactosuria del lactante, acompañada de trastornos digestivos, debilidad mental e hipotrofia.

Durand-Nicolas-Favre, enfermedad de *(Durand-Nicolas-Favre's disease)* LINFOGRANULOMA VENÉREO; enfermedad frecuente sobre todo en las zonas de clima caliente.



Ecbólico *(ecbolic)* Todo aquello que acelere las contracciones uterinas y el PARTO o provoque el ABORTO.

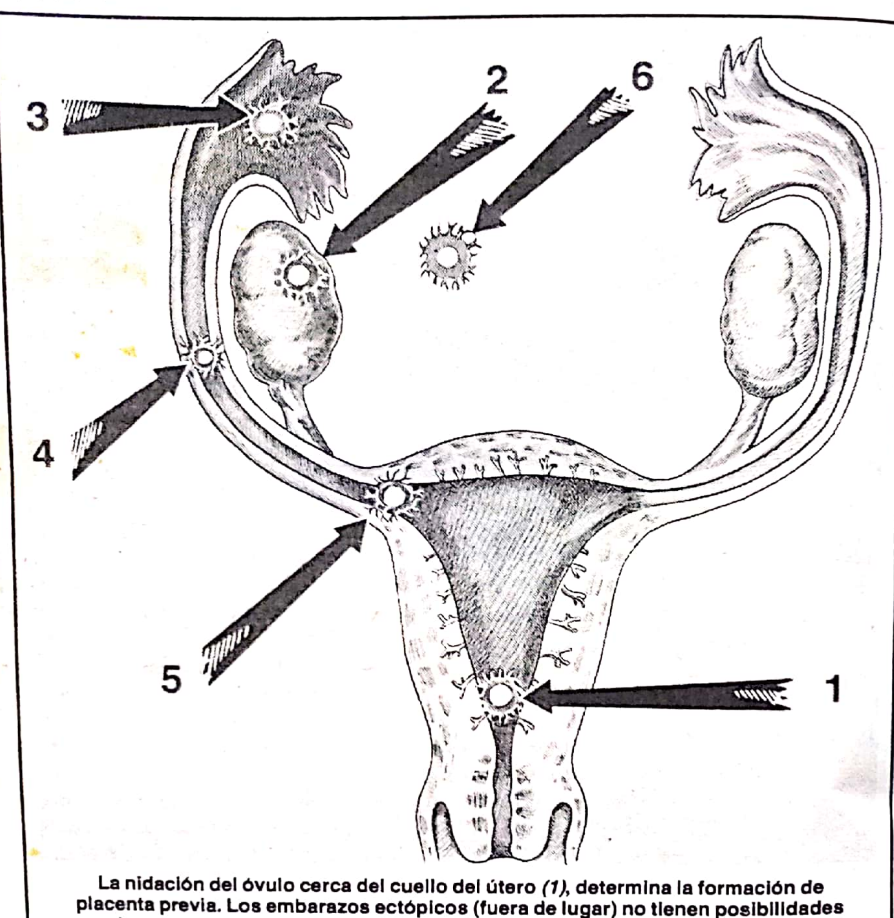
Eccema *(eczema)* Enfermedad de la piel que produce inflamación. // — **acneica,** variedad de eccema parecida al ACNÉ.

Eccіesis *(eccyesis)* V. EMBARAZO EXTRAUTERINO.

Eclampsia *(eclampsia)* Tipo de toxemia o envenenamiento interno.

La eclampsia aparece acompañada de violentas convulsiones. Con posterioridad suele producirse por lo general un estado comatoso. El momento en que ataca a la mujer, corresponde a los últimos tiempos del embarazo, o poco después del PARTO. Es más frecuente en las que dan a luz por primera vez, esto es, las PRIMÍPARAS. Aunque es enfermedad poco común, no ha sido posible hallar una medicina o un tratamiento específicamente destinados a su curación hasta el presente, por lo que es de suma importancia descubrir sus síntomas y colocarse bajo cuidado médico de inmediato. Aunque la mujer próxima (últimos 3 meses) a ser madre se esté sintiendo bien, las siguientes señales pueden significar peligro: entumecimiento de la cara y las manos, vómitos continuos, fuerte dolor de cabeza, problemas en la visión (manchas negras, visión borrosa o imprecisa) y un aumento de peso excesivamente rápido. Si llegara a aparecer alguna de ellas, debe avisar a su médico de inmediato.

Ectópico *(ectopic)* Colocación de un órgano o una parte del cuerpo en forma anormal. // — **embarazo,** el que tiene lugar fuera del ÚTERO. Los embarazos ectópicos suelen localizarse en una de las trompas de Falopio, aunque también pueden presentarse en un ovario, en la cavidad abdominal, e incluso en el cuello del útero.



La nidación del óvulo cerca del cuello del útero *(1)*, determina la formación de placenta previa. Los embarazos ectópicos (fuera de lugar) no tienen posibilidades de supervivencia. En el grabado: ovárico *(2)*, tubárico ampular *(3)*, tubárico ístmico *(4)*, tubárico intersticial *(5)* y abdominal *(6)*.

Edema ***(edema)*** Inflamación debida a una acumulación excesiva de líquido en los tejidos. Este líquido se escapa de los vasos capilares sanguíneos, y su salida de los mismos puede deberse a una reducción de proteínas, a una insuficiencia cardíaca, una obstrucción de las vías linfáticas, u otra causa. // — **gravídico;** recibe este nombre la persistencia de la inflamación típica del final del embarazo. Este edema puede ser síntoma de ECLAMPSIA. // — **vulvar,** inflamación crónica en los tejidos vulvares, motivada por tumores o por enfermedades como tuberculosis y SÍFILIS.

Edeodima ***(edeodyma)*** Dolor localizado en los órganos genitales.

Edeología ***(edeology)*** Parte de la anatomía que se dedica al estudio de los órganos genitales.

Edeomanía ***(edeomania)*** V. NINFOMANÍA.

Edeopsofia ***(edeopsophia)*** Flato vaginal: emisión de ruidos por la VAGINA.

Edeorrea ***(edeorrhea)*** Flujo a través de los órganos genitales.

Edipo, complejo de ***(Oedipus complex)*** Estado psíquico que suele desarrollarse en los hijos varones entre los tres y los cuatro años.

En esta situación anímica, el niño desearía que desapareciera su padre, para sustituirlo en el amor de la madre. Este complejo lucha con el amor que el niño le tiene a su propio padre, y con las enseñanzas morales recibidas. Lo normal es que no signifique mayor problema en la evolución psíquica de la persona, ya que el proceso de maduración se encarga de resolverlo. El nombre de este complejo hace referencia a Edipo, el héroe legendario griego que inspiró dos de las tragedias más bellas escritas por Sófocles: Edipo Rey y Edipo en Colona. **Este era hijo de Layo, rey de Tebas, y de su esposa Yocasta. Layo, a quien un oráculo le había dicho que sería matado por su propio hijo, lo hizo abandonar recién nacido en el monte Citerón. Allí fue recogido por unos pastores, y llevado al rey de Corinto, quien lo educó como un príncipe. Otro oráculo le aconsejó que no regresara a su patria, porque terminaría por matar a su padre y casarse con su madre. No creyendo tener otra patria que no fuera Corinto, se alejó del lugar. En el camino encontró a Layo, y después de una disputa, lo mató sin saber que era su padre. También venció a la Esfinge, y como premio se le concedió la mano de Yocasta, su madre. Al descubrir la verdad, Yocasta se ahorcó y Edipo, después de sacarse los ojos, abandonó Tebas, guiado por su hija Antígona.**

Electra, complejo de ***(Electra complex)*** Contrapartida femenina del COMPLEJO DE EDIPO.

La niña desearía que su madre desapareciera para ocupar con exclusividad la atención paterna, pero estos sentimientos chocan con el amor y la moral. También se resuelve normalmente con la maduración de la personalidad. El término hace referencia igualmente a otro personaje de las tragedias griegas. Este tema es recogido por

Esquilo en Las Coéforas, y por Sófocles y Esquilo en dos tragedias que llevan ambas el nombre de la protagonista. Electra, hija de Agamenón y Clitemnestra, vengó a su padre junto con su hermano Orestes, de la afrenta que le habían hecho su madre y otro hombre.

Electrocauterización ***(electrocauterization)*** Destrucción de tejidos a base de quemarlos. Para realizarla se utiliza un instrumento que va conectado a un circuito eléctrico.

Electrocoagulación ***(electrocoagulation)*** Deshidratación y destrucción de tejidos celulares sometidos a calor intenso. Tanto este término como el de ELECTROCAUTERIZACIÓN se usan indistintamente para referirse a la técnica de quemar las trompas de Falopio durante la esterilización laparoscópica, o sea, la realizada desde la cavidad abdominal, generalmente a partir de la zona umbilical, con la ayuda del instrumento denominado LAPAROSCOPIO.

Electrólisis ***(electrolysis)*** V. DEPILACIÓN.

Electrochoque ***(eletroshock)*** Tratamiento usado en peturbaciones mentales, especialmente en ciertas psicosis melancólicas o maníacas. Consiste en producir un estado de coma con una amnesia parcial posterior, a base de un choque eléctrico. Para ello, se hace pasar entre las sienes una corriente de 85 a 110 voltios y 500 miliamperios durante una breve fracción de segundo.

Elefantiasis ***(elephantiasis)*** Enfermedad crónica causada por una filaria, que se caracteriza por la inflamación de los vasos linfáticos y la hipertrofia de la piel, especialmente en las extremidades, el escroto y las mamas. // — **genitorrectal,** o Síndrome de Jersild, el producido en la zona de los genitales y la anal, a consecuencia de una inflamación local de los ganglios linfáticos.

Emasculación ***(emasculation)*** CASTRACIÓN del hombre; úsase en especial este término cuando la operación afecta a todos los genitales externos: testículos y pene.

Embarazo ***(pregnancy)*** Llamado también preñez, o gestación. Es el período que transcurre desde que el ÓVULO es fecundado, hasta que llega el momento del PARTO.

Dura aproximadamente 40 semanas, y para fijar la fecha de su terminación se suele hacer el siguiente cálculo: se anota el primer día de la última menstruación, se retrocede tres meses y

después se le suma una semana. La fecha que resulte será la fecha aproximada *del año siguiente*, en que deberá tener lugar el parto. Al final de la obra se ofrece una tabla en la que ya aparecen realizados estos cálculos. El embarazo comienza con la FECUNDACIÓN del ÓVULO en una de las TROMPAS DE FALOPIO. Esto lo realiza uno solo de los 300 a 400 millones de ESPERMATOZOIDES contenidos en el SÉMEN masculino.

De inmediato, el óvulo fecundado o huevo, comienza a dividirse. A los cinco días, o cuando más una semana después, el embrión baja hasta la pared del útero, donde se enquista y es cubierto por completo en una especie de bolsa protectora. Comienza a crecer con rapidez, y a los 28 días después de la fecundación, ya puede ser visto al microscopio. En estos momentos, el embrión es aún demasiado pequeño para detectar su presencia. La mayoría de las madres deben esperar la aparición de diversos síntomas para confirmar sus sospechas: los pechos aumentan de tamaño y los pezones se hacen mayores y de color más oscuro; aparece por esta época una notable necesidad de dormir, no relacionada con el cansancio; hay mareos frecuentes. Algunas mujeres se despiertan en la madrugada sin motivo aparente, y suele aumentar la necesidad de orinar, acompañada de una sensación de peso en la vejiga. Aunque el facultativo se suele guiar también por estos síntomas, a partir de la décima semana hay una serie de pruebas de laboratorio que pueden determinar con un grado de certeza bastante grande, la realidad del embarazo.

Los rayos-X, en los que pueden detectarse ya los huesos del feto, no son aplicados hasta mediados del cuarto mes, o principios del quinto. En líneas generales, un embarazo normal suele desarrollarse de la siguiente manera:

Final del 1er mes: **la madre se siente soñolienta desde muy temprano; tiene que levantarse a orinar con frecuencia; sus pechos aumentan de tamaño y los pezones se hacen mayores y más oscuros; náuseas y vómitos en muchos casos. El embrión ya es visible y tiene el aspecto de un pequeño tejido.**

Final del 2º mes: **persisten las náuseas y los vómitos, los pechos siguen aumentando de tamaño y aparecen venas azuladas en ellos. El embrión tiene cara ya, y las extremidades están a medio formar; su aspecto general ya es el de un bebé y mide unos 3 centímetros.**

Final del 3er mes: el abdomen de la madre comienza a aumentar de tamaño, los tejidos de la entrada de la vagina se hacen azulados; puede haber algún desarreglo emotivo y ansia por determinadas comidas. El embrión ya pesa unos 30 gramos y mide entre 7 y 8 centímetros. Las extremidades, los dedos, las orejas y los órganos sexuales ya están formados, y comienzan a aparecer las uñas. Este es el momento en que los especialistas comienzan a darle el nombre FETO.

Final del 4º mes: la madre ya no siente náuseas ni vómitos, sino al contrario; se siente llena de energía y en un estado excelente de salud. El feto mide ahora más de 20 centímetros y pesa cerca de 200 gramos; ya la madre siente sus movimientos, y se puede detectar el latido del corazón. Tiene cejas y pestañas. Su piel es rosada y cubierta de vellos.

Final del 5º mes: mientras la madre sigue sintiéndose bien y su vientre aumentando de tamaño, el feto llega a alcanzar los 30 centímetros y casi medio kilogramo de peso, y le aparece el cabello.

Final del 6º mes: suelen aparecer las típicas estrías, unas líneas plateadas o rosadas en el vientre dilatado de la madre. Mientras tanto, el feto, que aún no podría sobrevivir a un parto prematuro, presenta la piel arrugada como un anciano, pesa unos 800 gramos y mide 35 centímetros de largo.

Final del 7º mes: no hay mayor variación en la madre; el feto pesa ya más de kilogramo y cuarto y mide ya 40 centímetros. Aumenta el tejido adiposo de la dermis, y en el feto varón los testículos descienden al escroto.

Final del 8º mes: el bebé empuja el diafragma hacia arriba, por lo que la madre puede sentir molestias en la respiración; ya el niño mide cerca de 45 centímetros y pesa algo más de los 2 kilogramos, lo cual, unido a su desarrollo más o menos completo, quiere decir que tiene buena probabilidad de sobrevivir a un parto prematuro.

Al final del 9º mes: la madre suele volver a sentir la necesidad de orinar con frecuencia, sobre todo de noche. El niño se mueve mucho en el vientre, y produce molestias con el pateo. Ya mide un promedio de 50 centímetros, pesa (también en pomedio) unos 3 kilogramos, y se halla preparado para nacer.

El embarazo requiere el cuidado continuo del médico, quien es el más indicado para establecer el tipo y la cantidad de trabajo que la madre puede realizar durante el

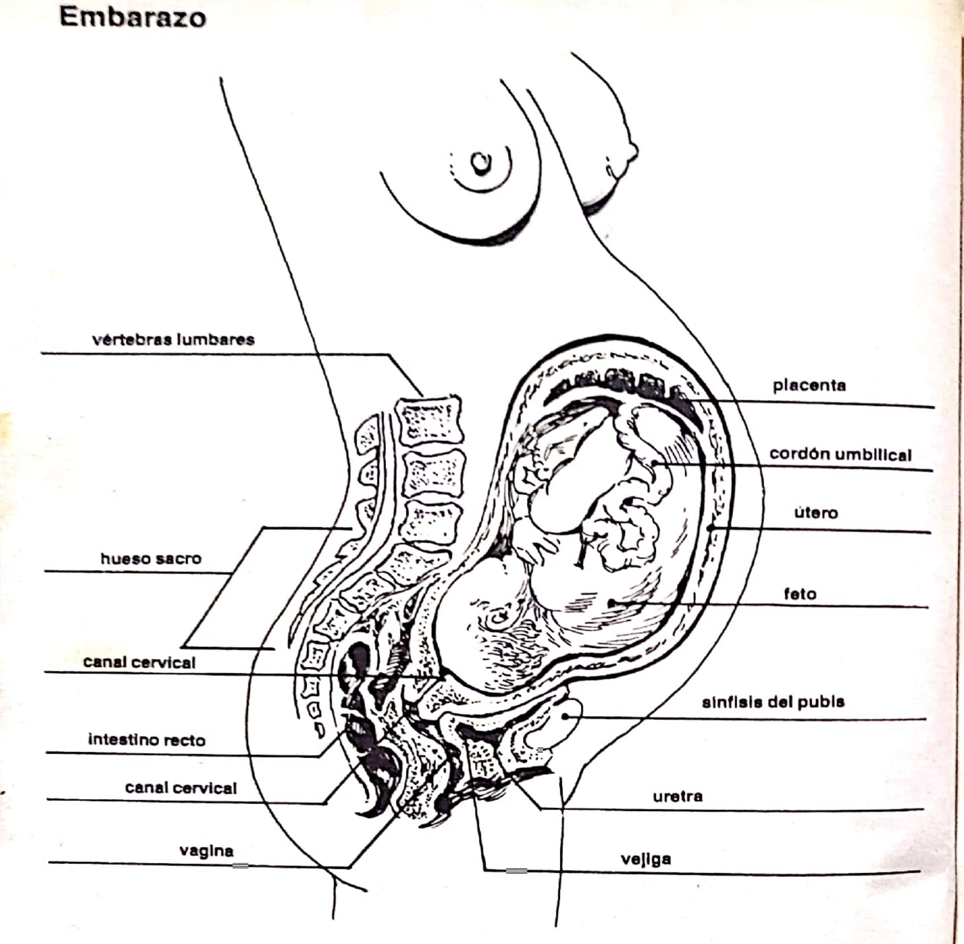
mismo, así como las normas profilácticas y preventivas con respecto al aseo, uso de medicamentos, cigarrillo, alcohol, dietas, relaciones sexuales, enfermedades, emociones y todo lo que pudiera afectar a la madre o a la criatura. // — abdominal, **evolución del huevo en el abdomen.** // — ectópico o extrauterino, **el desarrollado fuera del útero.** // — eutópico, intrauterino o uterino, **el embarazo normal, desarrollado dentro del útero.** // — falso, fantasma o espurio, **estado psicológico que simula embarazo sin serlo.** // — gemelar, **el que presenta dos fetos.** // — histérico, **el embarazo falso que es provocado por una situación de histeria.** // — múltiple, **el que presenta más de dos fetos.**

embarazo

Cuando se presenta sin motivo alguno un retraso en la aparición de la menstruación, lo primero que sospecha la mujer es que se halla embarazada. Aun en las más irregulares en cuanto a su período, las demoras de más de cuatro días no son muy comunes, de manera que un retraso de una semana a diez días es ya razón para pensar en esta posibilidad.

Además de esto, la mujer suele tener una sensación de llenura en los senos, que se hacen muy sensibles a cualquier estímulo. Esto suele suceder unos pocos días después de que ha faltado la regla. Un tercer síntoma común son las náuseas por la mañana temprano, aunque en algunas mujeres se pueden presentar a mediodía, o ser sumamente escasas. La futura madre siente una molestia extraña en el estómago, y aversión por algunas cosas, como el café y el tabaco, que en condiciones ordinarias no le molestarían.

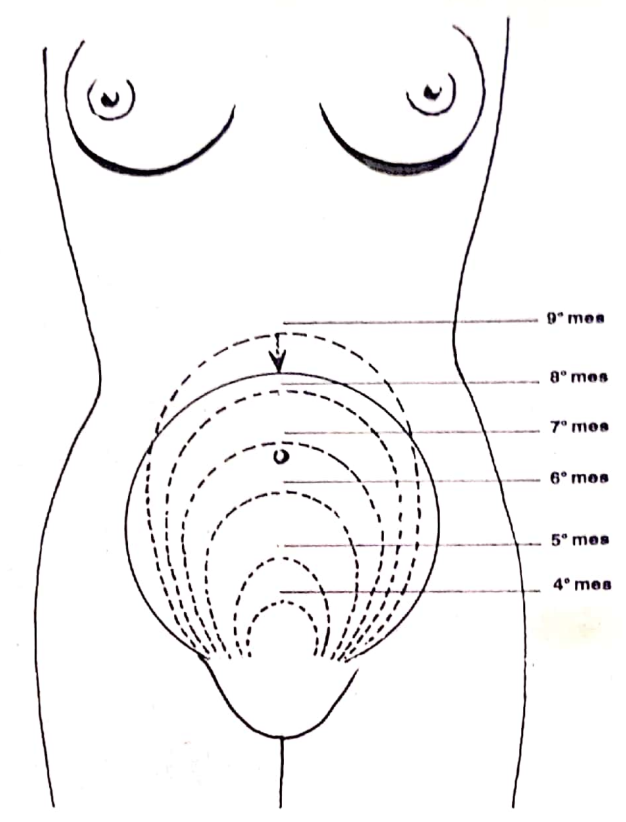
No es la intención de este artículo repetir todo lo descrito en el texto de esta enciclopedia, sino más bien abundar y dar orientaciones útiles sobre estos momentos tan importantes en la vida de la mujer. Una primera observación: no es en estas circunstancias cuando se comienza a preparar la vida del ser humano que habrá de nacer. Su cuidado físico y emocional, tan importante durante el embarazo y los tres primeros años de vida, comienza mucho antes. En realidad, todo lo que la mujer haga por permanecer físicamente sana y psíquicamente estable, lo está haciendo también por sus hijos. También al buscar compañero, no basta que éste sea sano, atractivo y compatible con la mujer. Es necesario que ésta se pregunte si es el padre que desearía para sus hijos.



embarazo

Pasando a la higiene personal de la gestante, las prácticas corrientes de aseo deben continuar, con mayor cuidado que nunca. Hay consejas populares en contra del baño completo. Carecen de fundamento real. Este no sólo es bueno, sino que es sumamente útil, para mantener la piel limpia y en buen estado.

Si es baño de inmersión, no debe tener una duración excesiva, ni el agua debe hallarse demasiado caliente. De 15 a 20 minutos, en agua a no más de 37° centígrados, serán suficientes. Durante las últimas seis semanas, es preferible la ducha, y cuando comienzan los dolores, deben suspenderse, para evitar que se establezca una comunicación directa entre el exterior y la cavidad del útero al romperse la bolsa de las aguas. Dicha comunicación podría ser portadora de gérmenes y provocar infecciones. Este es el motivo por el que los



A partir del cuarto mes de embarazo, el aumento de volumen del útero es gradual; este órgano se va expandiendo hacia la parte superior del abdomen, como señala el grabado.

lavados vaginales no son recomendados durante el embarazo.

La higiene bucal debe recibir atención también. Es posible que se produzca un empobrecimiento en cuanto a calcio y minerales, que pueda llegar a molestar la dentadura y las encías. También los pezones necesitan atención especial, para evitar grietas. Conviene lavarlos diariamente con agua tibia y jabón cremoso.

En el cabello, deben evitarse los tintes, que suelen contener productos tóxicos. Durante esta temporada, suele hacerse más frágil, y tiene tendencia a caerse. Por esto se suele aconsejar que se lave y cuide de forma especial, y se le dé masaje al cuero cabelludo para revitalizarlo.

De ordinario, la mujer no aumenta de peso durante los tres primeros meses, e incluso es posible

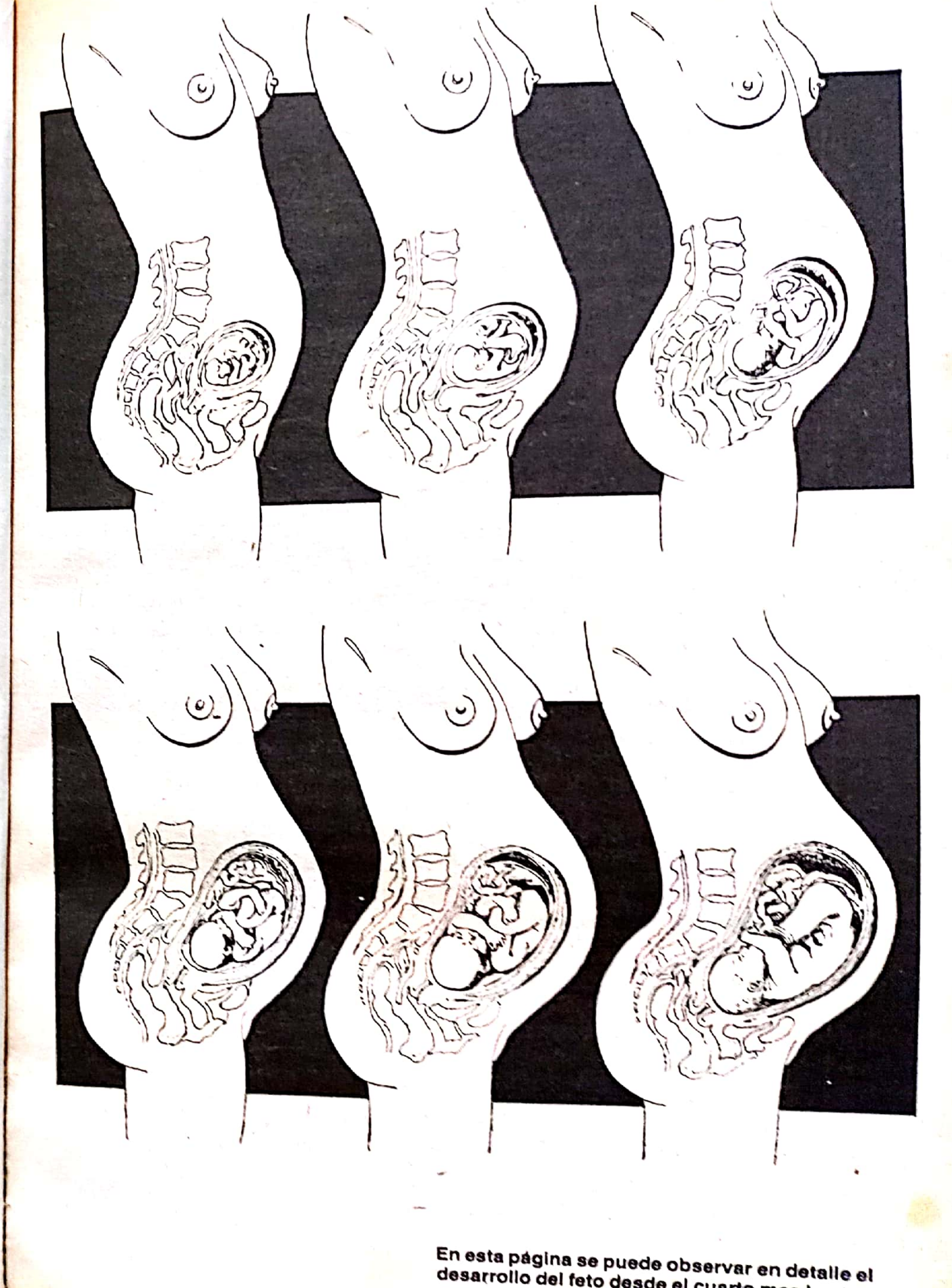
embarazo

que disminuya algo. Sin embargo, a partir de este momento, suele aumentar casi kilogramo y medio por mes. Al final del embarazo, se suele considerar normal un aumento de 10 a 12 kilogramos, en el que buena parte corresponde al peso del bebé y de la placenta, habiendo unos 4 a 5 kilogramos que corresponden a depósitos de grasa, y a la retención de agua en los tejidos. La mujer debe cuidarse especialmente con respecto al peso, y el especialista le indicará la dieta mejor si el aumento es excesivo.

En general, el régimen de vida de la embarazada debe asegurarle serenidad y reposo. Esto no equivale a la ausencia de actividad física, excepto en casos muy especiales en los que el médico ordena reposo absoluto. De hecho, la debilitación de las paredes del vientre que produciría una ausencia total de actividad física, podría hacer más difícil el parto. La mujer debe tratar de dormir de 8 a 10 horas. Puede seguir haciendo sus deberes domésticos con normalidad. Si trabaja en oficina, puede continuar en sus labores hasta casi el término del embarazo, siempre que trate de tomarse un buen descanso durante el día, y evite estar sentada todo el día sin moverse. Los trabajos de tipo industrial, que obliguen a permanecer de pie mucho tiempo o requieran actividad física intensa, deben dejarse en los últimos tres meses.

No sólo durante el embarazo, sino siempre, son muy convenientes los paseos diarios al aire libre. No deben ser demasiado largos cuando la mujer está gestando, y en los últimos dos meses deben ser muy breves. Igualmente, en estos momentos finales, la mujer debe limitar su actividad física a las cosas más ligeras e imprescindibles. Este es el motivo por el que en todos los países civilizados existe una legislación que protege a la madre trabajadora al final de su embarazo.

La mujer deportista tiene una gran ventaja, por la elasticidad y buenas condiciones en que se halla su cuerpo. Durante los primeros meses, puede seguir practicando el deporte, siempre que no se trate de actividades violentas, como podrían ser el patinaje o el tenis. La natación es particularmente beneficiosa hasta el cuarto mes, siempre que se evite nadar en aguas demasiado frías. Para evitar las deformaciones abdominales posteriores y facilitar el parto, hay también una serie de ejercicios gimnásticos, algunos de los cuales son presentados al final de esta obra. El obstetra será, en última instancia, quien le indique a la mujer cuáles son



En esta página se puede observar en detalle el desarrollo del feto desde el cuarto mes hasta el momento en que está listo para nacer, en una secuencia que va desde el grabado superior de la izquierda, hasta el inferior de la derecha.

sus necesidades particulares en cuanto a régimen alimentario, actividad física y normas de vida, a fin de llevar el embarazo a feliz término, y hacer de la embarazada una mujer bella y sana, que pueda disfrutar posteriormente de una maternidad feliz.

Embolia ***(embolism)*** Obstrucción de un vaso sanguíneo debida a un coágulo, una burbuja de aire, una acumulación de grasa o una colonia de bacterias. // — **pulmonar**, la que sucede cuando queda bloqueado uno de los vasos sanguíneos que oxigenan los pulmones.

Émbolo ***(embolus)*** Todo material que bloquee un vaso sanguíneo, impidiendo la circulación.

Embriología ***(embryology)*** Parte de la fisiología que estudia el proceso mediante el cual el ÓVULO fecundado da origen a un organismo semejante a aquéllos de los cuales procede.

Embrión ***(embryo)*** Producto de la concepción, que es en sí el germen de un nuevo ser organizado.// En la hembra humana, se produce durante los tres primeros meses del EMBARAZO.

Emenagogo ***(emmenagogue)*** Todo agente que favorece o estimula el flujo menstrual de la mujer. // — **directo**, el que excita los órganos genitales. // — **indirecto**, el que ataca algún estado de enfermedad que lo esté impidiendo.

Emenología ***(emmenology)*** Parte de la fisiología que estudia la menstruación y los trastornos relacionados con ella.

Emético ***(emetic)*** Vomitivo.

Emoliente ***(emollient)*** Todo medicamento capaz de ablandar una dureza o un tumor, o relajar una parte inflamada.

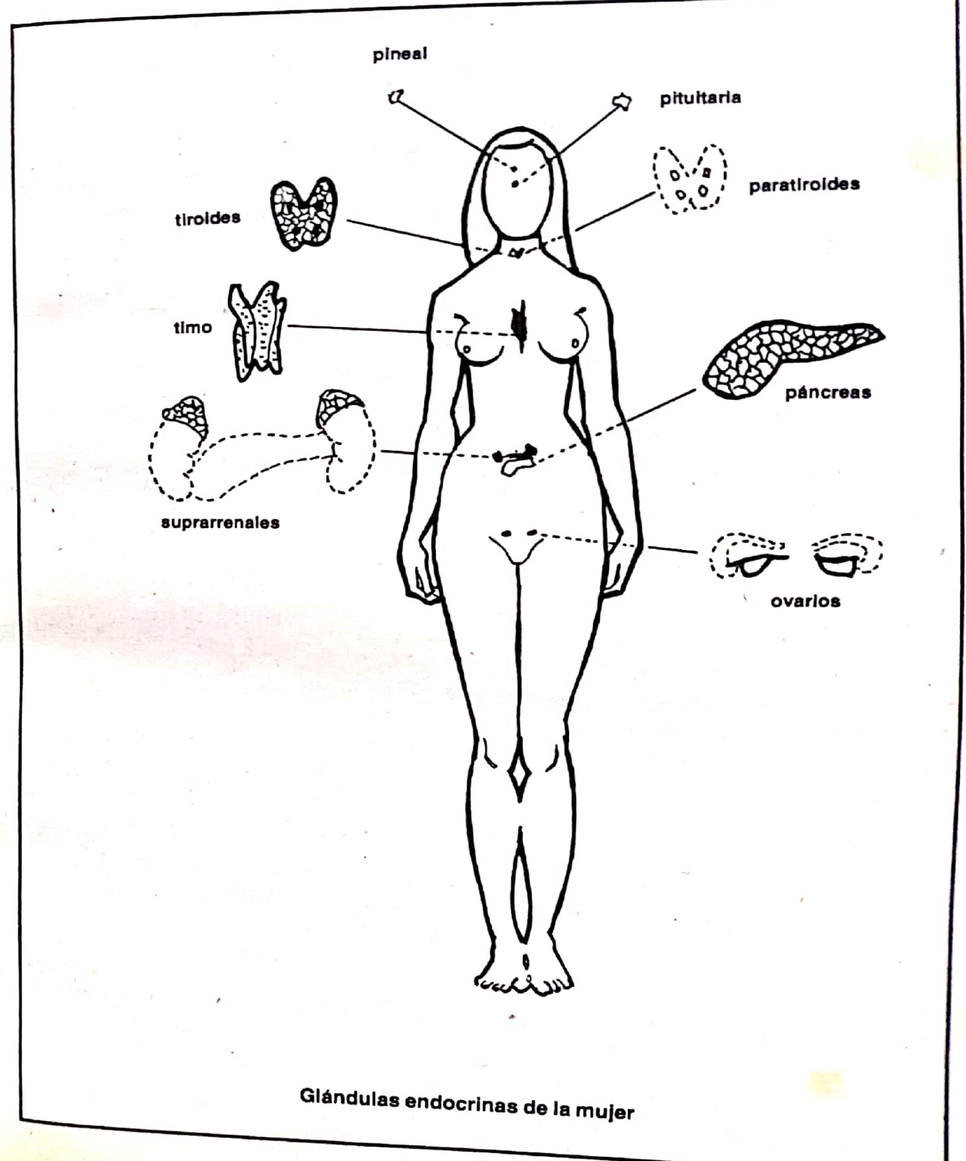
Encía ***(gingiva; gum)*** Porción rojiza de la mucosa bucal que cubre los arcos dentarios y rodea el cuello de los dientes. En algunas niñas suele presentar tumefacción en los días anteriores a la MENARQUÍA.

Endemia ***(endemia)*** Enfermedad que suele aparecer constantemente en épocas fijas en ciertas regiones y puede llegar a convertirse en EPIDEMIA.

Endérmico ***(endermic)*** Método de aplicación de ciertos medicamentos, que son administrados a través de la piel.

Endocoagulación ***(endocoagulation)*** Método novedoso y muy prometedor que consiste en coagular las trompas de Falopio durante la esterilización laparoscópica. Aunque es muy seguro, todavía no se ha extendido a la práctica general.

Endocrina, glándula ***(endocrine gland)*** Toda aquella glándula cuyas secreciones obran en el interior del organismo, y permanecen normalmente dentro de él. Por este motivo reciben también el nombre de *glándulas de secreción interna*.



Glándulas endocrinas de la mujer

Endocrinología ***(endocrinology)*** Parte de la Medicina que estudia las glándulas de secreción interna y todo lo relacionado con ellas.

Endometrio ***(endometrium)*** Membrana mucosa situada en el interior de la cavidad uterina.

Endometrioma ***(endometrioma)*** Tumor cuyos elementos reproducen el tipo de tejido del ENDOMETRIO. Puede localizarse en diversos puntos de la cavidad abdominal.

Endometriosis ***(endometriosis)*** Desplazamiento congénito del ENDOMETRIO. Al mismo tiempo que suele ser dolorosa, la endometriosis es bastante frecuente. Se caracteriza por la presencia de trozos del endometrio en zonas que no son las interiores del útero, donde le corresponde a este tipo de tejido estar situado normalmente. // — **externa,** la que ocupa un lugar fuera del útero. // — **interna,** nombre que recibe dicho desplazamiento cuando el endometrio se halla en una de las trompas de Falopio o la pared exterior del útero.

Endotelioma ***(endothelioma)*** Tumor maligno originado por la aglomeración de células del endotelio. // — **ovárico,** tumor maligno localizado en el ovario. Ver SARCOMA OVÁRICO.

Enema ***(enema, clyster)*** Lavativa; inyección de un líquido en el recto.

Enjuague ***(collutorium; collutory)*** Colutorio; lavado de la boca, gargarismo.

Enteritis ***(enteritis)*** Inflamación del intestino, *esp.* el delgado.

Enteroptosis ***(enteroptosis)*** Descenso de los intestinos, y en *esp.* del colon transverso. Suele presentarse cuando las paredes del abdomen se distienden, lo cual es frecuente en mujeres que han dado a luz repetidas veces; su corrección suele exigir cirugía.

Entópico ***(entopic)*** Dícese de todo aquello que sucede en el lugar correcto, por oposición a *ectópico*, que designa todo proceso que ocurre fuera de su lugar normal.

Enuresis ***(enuresis)*** Micción involuntaria. En los niños suele tener lugar durante el sueño, cuando el cuerpo yace en posición relajada, y si bien es natural en los primeros momentos de la vida, suele ser manifestación de una inseguridad emocional acentuada, cuando se sigue produciendo después de esta etapa, o reaparece después de haberse normalizado los hábitos higiénicos del niño.

Envejecimiento ***(senescence; aging)*** Conjunto de trastornos y transformaciones de tipo anatómico, fisiológico y psicológico que sobrevienen a medida que se va llegando a una edad avanzada. // — **prematuro,** el producido antes de tiempo por causas de tipo psicológico o moral, o por una notable depauperación del cuerpo.

envejecimiento

La persona joven suele sonreír cada vez que se menciona este tema, como si se tratara de algo que fuera capaz de postergar por tiempo indefinido. En realidad, es muy útil que se conozcan las características y las molestias de la vejez. No sólo como previsión de un futuro, sino también como adquisición de conocimientos para ayudar a comprender a nuestros mayores en el presente.

La impresión deprimente que con frecuencia causa pensar en la vejez, se deriva en gran parte de la observación de la vida diaria. Si la persona se halla rodeada de ancianos que han llegado a una triste situación de inutilidad, amargura y arrinconamiento, es lógico que no desee semejante situación para sí. Pueden existir otros motivos, pero muchas veces los ancianos llegan a ese estado por falta de comprensión de los suyos. Conocer la ancianidad y sus problemas, y ayudar a los que han llegado a esa edad a vivirla con gozo y plenitud, equivale a ayudarse a sí mismo. La visión que la persona adquiere así con respecto a esta etapa de la vida, es mucho más alegre y esperanzadora.

¿Cuándo se llega a la vejez? Todo el mundo tiene una respuesta diferente. También es cierto que depende en gran parte de la propia persona, el organismo y sus condiciones, la actividad que se realice, el estado de ánimo general y otros factores. Por señalar una edad límite, se puede fijar ésta en los sesenta y cinco años. Por supuesto, queda aclarado que el envejecimiento es un proceso gradual, y no algo que se impone súbitamente sobre la persona. Al respecto, Víctor Hugo decía que los cincuenta años son "la juventud de la vejez".

Existe una ciencia dedicada al estudio de este fenómeno humano: la gerontología. Dentro de ella, la especialidad médica dedicada a las enfermedades típicas de la edad avanzada, recibe el nombre de geriatría. Ambas disciplinas se hallan empeñadas en aumentar años a la vida del hombre por diversas vías. Sin embargo, sólo la persona y los que la rodean, serán capaces de añadirles vida a esos años de ancianidad.

envejecimiento

El estudio científico de las causas frecuentes de fallecimiento en edad avanzada, señala con toda claridad que en la mayoría de los casos, los padecimientos comenzaron cuando la persona se hallaba en su edad madura. Hay una serie de enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en la vejez, aunque también esta edad parece tener una serie de ventajas. En primer lugar, hay menos tendencia a sufrir de enfermedades infecciosas. El cuerpo genera una especie de inmunidad parcial a ciertas condiciones patológicas, y así, en caso de presentarse, suelen atacar en forma más benigna que en otras edades. El caso típico es la tuberculosis. Lo mismo sucede con otras enfermedades no infecciosas, como la diabetes. Esto tiene la inconveniencia de que en ocasiones el anciano sentirá su dolencia de una forma tan suave, que no se dará cuenta de su importancia, pudiendo contagiar a otros miembros de la familia, o ponerse en peligro por descuido.

En el momento actual, la cirugía ha adelantado notablemente, permitiendo realizar en ancianos, operaciones que antes eran casi inconcebibles. Esto ha tenido como resultado que una serie de problemas hasta hace poco graves, hayan sido reducidos al mínimo. La rotura de un hueso, por ejemplo, podía significar el final de la vida activa, la confinación a una silla de ruedas y el aceleramiento del fin. Hoy, una operación que una con clavos los huesos rotos, puede devolverle a la persona sus posibilidades de seguir moviéndose con independencia. Igual cosa se podría afirmar de enfermedades como hernias, cataratas, prolapso del útero, útero caído, desprendimientos de la vejiga, recto caído y muchas más, entre las cuales podemos incluir hasta el cáncer del colon. Estas dolencias eran hace pocos años, indicios casi fatales de un temprano desenlace. Hoy en día, puede someterse a una persona de ochenta años a la cirugía, de manera que ésta recupere prontamente su salud.

Es cierto que la ancianidad trae consigo cambios inevitables e irreversibles en el cuerpo, y que muchos de estos pueden reflejarse en una serie de padecimientos típicos de la edad. Entre los más frecuentes se hallan el reumatismo y la artritis en sus diversas formas. La lubricación de las articulaciones y las bolsas sinoviales disminuye notablemente, provocando su aparición o empeoramiento.

Muchos otros "achaques", como el zumbido en los oídos, la resequedad de la piel y el insomnio, pueden aliviarse notablemente con la ayuda del médico y la administración de medicamentos, muchas veces sencillos.

El estreñimiento y el uso de laxantes son algo ordinario en las personas de edad avanzada. Aunque muchas veces se trata de revisar el estilo de la alimentación, y usar algo de aceite mineral, lo que importa realmente es vigilar los cambios bruscos en el movimiento intestinal. La aparición súbita de estreñimiento sin motivo aparente, podría significar obstrucción a consecuencia de un tumor.

Los cambios en la piel son también notables: se reseca y pierde su elasticidad. Cuidándola, en especial el cutis facial, se puede mantener más juvenil. Si las arrugas se convierten en algo obsesionante, siempre queda la posibilidad de la cirugía plástica, aunque lo mejor es usar buenas cremas, exponer el cutis al aire fresco del exterior y consumir vitaminas suplementarias, según el médico indique.

El sistema digestivo suele comportarse bien, a pesar de las quejas que suele haber al respecto. La falta de apetito proviene de que la persona necesita en esta etapa menor cantidad de alimento, aunque a veces puede complicarse con problemas de dentadura. Si cuesta trabajo masticar, el anciano no querrá comer carne, por ejemplo. Es muy importante que las personas de edad avanzada mantengan una dieta equilibrada, en la que haya abundancia de proteínas y minerales. El problema suele estar en el gusto por los dulces y las harinas.

Como en la gente más joven, pero en mayor grado, la mayoría de los problemas digestivos sobrevienen cuando se come en exceso o se eligen comidas pesadas, y no cuando se come poco. Las personas gruesas tienen una ancianidad particularmente llena de molestias y peligros, y de ordinario más corta. Aumentan los riesgos del sistema circulatorio, la posibilidad de sufrir de cancer, diabetes, vejiga, dolores de espalda y deformaciones en los pies. Cada kilogramo de más, significa un aumento de cerca del 2 % en las posibilidades de fallecimiento.

Prueba del adelanto conseguido con respecto a la duración media de la vida humana, está en que en el siglo XVI, ésta era de sólo veintiún años, y en la antigua Roma, de veintitrés. Parece haber un cierto factor hereditario en muchos casos de longe-

envejecimiento

vidad, y muchas personas que han alcanzado una edad realmente avanzada, presentan como "secretos" suyos una serie de técnicas entre las que se incluyen principios tan encontrados como evitar la excitación sexual, y casarse de nuevo con una persona joven para sentir remozada la propia personalidad.

Detrás de todas estas cosas se halla el auténtico secreto: tener el interés y el entusiasmo por vivir *que mantienen a la persona en una actitud positiva, dinámica y gozosa ante la existencia.*

Básico como es, este principio ha de ser complementado con el debido cuidado médico y la observación de las reglas elementales de salud y de higiene. Esta es la única manera de envejecer de forma digna, llenando un papel activo dentro de la sociedad y de la familia. La consecuencia en la persona, será una vejez feliz y plena, y en los suyos, la aceptación de su anciano y de la etapa de la vida que representa, como un momento lógico de la existencia, en el que se descansa de las labores lucrativas, y se dispone de tiempo para ayudar a los demás y realizar con calma y provecho lo que se estuvo anhelando hacer durante todas las décadas anteriores de agitación y trabajo.

Envenenamiento ***(poisoning)*** Intoxicación; estado de enfermedad, mortal en ocasiones, producido por la introducción de sustancias venenosas en el organismo.

Enzima ***(enzyme)*** Nombre de toda sustancia química elaborada por células vivas, capaz de acelerar las reacciones bioquímicas actuando como catalizador. Esto significa que la sustancia en sí, no interviene directamente en la reacción, pero la acelera o provoca que se produzca. // — **esteatolítica** o **lipolítica**, la enzima que descompone las grasas.

Epicutáneo ***(epicutaneous)*** Epidérmico. Dícese de todo lo que se halla o produce en la superficie de la piel.

Epidemia ***(epidemia, epidemic)*** Enfermedad que ataca aproximadamente al mismo tiempo a un buen número de personas en una región o país, y que suele ser transitoria e infecciosa.

Epidermis ***(epidermis)*** La capa exterior de la piel; está situada directamente sobre la *dermis* y carece de vasos sanguíneos.

Epididimitis ***(epididymitis)*** Inflamación del EPIDÍDIMO. Puede aparecer como complicación postoperatoria en la vasectomía.

Epidídimo ***(epididymis)*** Estructura tubular situada encima de los testículos, a través de la cual pasa la esperma después de salir de ellos.

Epigastrio ***(epigastrium)*** Parte superior de la región abdominal, situada entre el esternón y el ombligo y limitada a ambos lados por las costillas falsas.

Epilepsia ***(epilepsy)*** Enfermedad nerviosa crónica del hombre y otros animales, que se presenta en forma de crisis o accesos más o menos frecuentes y violentos.

Es debida a una pérdida de ritmo en las pulsaciones eléctricas del cerebro. En muchos casos tiene antecedentes hereditarios, aunque puede deberse también a lesiones cerebrales producidas por un tumor, un accidente, agentes tóxicos o perturbaciones glandulares. Esto quiere decir que la epilepsia puede ser congénita, o aparecer en algún momento posterior de la vida, provocada por una de las causas anteriores. Antiguamente se le daba el nombre de *mal caduco*, llamándose *gran mal* cuando produce ataques de convulsiones violentas, coma, perturbaciones constitucionales y amnesia, y *pequeño mal* cuando sólo suele producir obnubilación temporal de la conciencia, sin amnesia; en estos últimos casos, los movimientos espasmódicos están ausentes o son mínimos.

Epinefrina ***(epinephrine)*** V. ADRENALINA.

Epiótico ***(epiotic)*** Situado en la oreja, o sobre ella.

Episiocele ***(episiocele)*** Prolapso de la pared delantera de la vagina.

Episioclisia ***(episioclisia)*** Cierre de la vulva por medio de una operación quirúrgica.

Episioelitrorrafia ***(episioelytrorrhaphy)*** Operación realizada para sostener el útero prolapsado; consiste en el estrechamiento quirúrgico de la vulva y la vagina.

Episioitis ***(episioitis)*** Inflamación de la vulva.

Episiostenosis ***(episiostenosis)*** Estrechez en la hendidura de la vulva.

Episiotomía ***(episiostomy)*** Corte dado en ocasiones a los lados del orificio vulvar en el momento del desprendimiento del feto, con el fin de evitar que se produzca un desgarramiento grave del PERINEO.

Epitelio ***(epithelium)*** Capa superficial que cubre las mucosas. // Capa de células que recubre externa e internamente a todo el organismo.

Epitelioma ***(epithelioma)*** Tumor en cuya composición entran sobre todo células de tipo epitelial.

Equinococosis ***(echinococcosis)*** Enfermedad poducida al desarrollarse en el organismo la tenia llamada *equinococo*. Esta suele producir un quiste o tumor en alguna de las vísceras, o en los órganos genitales. Procede especialmente del perro, y exige tratamiento quirúrgico.

Erección ***(erection)*** El enderezamiento con turgencia típico del pene y el clítoris cuando afluye a ellos la sangre en cantidades notables por excitación sexual o por otros motivos, inundando los cuerpos cavernosos que poseen dichos órganos.

Ergosterol ***(ergosterol)*** Ergosterina. Sustancia descubierta primeramente en el cornezuelo del centeno, aunque existe también en la piel y en diversos tejidos vivos. Sometida a los rayos ultravioleta, termina por convertirse en la vitamina D_2, que es antirraquítica.

Ergotamina ***(ergotamine)*** Alcaloide derivado del cornezuelo del centeno, que se usa en los tratamientos de migraña, y también como excitante de las fibras musculares del útero. Al contrarrestar la acción de la ADRENALINA sobre el simpático, impide la glucosuria adrenalínica.

Ergotina ***(ergot)*** Droga extraída del cornezuelo del centeno, que es utilizada por los médicos para provocar la contracción de las paredes del útero. También se emplea para controlar el flujo de sangre después del parto. Su uso como abortivo es de suma peligrosidad.

Ergotismo ***(ergotism)*** Envenenamiento producido por el cornezuelo del centeno.

Erisipela ***(erysipelas)*** Inflamación de la piel que aparece acompañada de fiebre. Es causada por un estreptococo, y muy contagiosa; suele durar algo más de una semana. // — **catamenial,** forma benigna de erisipela que aparece en la piel de algunas mujeres, especialmente en la cara, durante la

menstruación. // — **grave interna,** tipo de fiebre puerperal con inflamación en la vagina, el útero y el peritoneo. // — **del recién nacido,** la producida en el bebé por infección umbilical; suele ser mortal.

Eritema ***(erythema)*** Enrojecimiento de la piel, difuso o en manchas, por congestión de los vasos capilares más superficiales. Tiene la característica de desaparecer momentáneamente cuando se presiona la zona afectada. // — **calórico,** el enrojecimiento cutáneo debido a una exposición continuada al calor. // — **púdico,** el que aparece en el pecho de los pacientes muy emotivos cuando deben desnudarse. // — **permio,** *sabañón*, trastorno epitelial típico de los climas fríos.

Eritrol ***(erythritol)*** Eritritina o butanotetrol, alcohol cristalino obtenido de líquenes, algas y levaduras. La medicina lo usa, sobre todo en la forma de tetranitrato, como vasodilatador; esto es, para ensanchar los vasos sanguíneos.

Eritroblasto ***(erythroblast)*** Tipo de célula producido en la médula ósea. Es la primera etapa identificable en la producción de glóbulos rojos para la sangre. Los eritoblastos no pasan al torrente sanguíneo hasta que no han pasado a ser glóbulos rojos.

Eritroblastemia (erythroblastemia) Presencia anormal de ERITROBLASTOS en la sangre.

Eritroblastosis ***(erythroblastosis)*** Exceso de ERITROBLASTOS, o presencia de éstos en la sangre, que se observa en casos de ictericia de recién nacidos, anemia del tipo Cooley y enfermedades similares. // — **fetal,** enfermedad en que se desintegran los glóbulos rojos del feto, y que ocurre cuando la madre es Rh negativa y desarrolla anticuerpos contra el Rh positivo. // — **neonatorum,** eritroblastosis del recién nacido, por las mismas causas que la fetal.

Eritrocito ***(erythrocyte)*** Glóbulo rojo de la sangre.

Célula típica de los vertebrados, que contiene hemoglobina y sirve para el transporte interno de oxígeno. En los mamíferos, y por tanto en el ser humano, tiene la forma de un disco bicóncavo sin núcleo. Este tipo de células se presenta en cantidades que llegan a varios millones por milímetro cúbico de sangre (en el hombre, normalmente, de 4,5 a 5,5 millones). Se originan en la médula ósea (ver ERITROBLASTOS).

Eritrodermia ***(erythroderma)*** Enfermedad de la piel caracterizada por un enrojecimiento anormal. Durante el CLIMATERIO suceden fenómenos de este tipo, relacionados frecuentemente con la vida emocional de la mujer.

Erógeno o erotógeno ***(erogenous; erotogenic)*** Se dice de toda zona del cuerpo, cutánea o mucosa, cuya excitación provoque sensaciones de tipo erótico.

Erosión ***(erosion)*** Destrucción o ulceración de un tejido por roce, compresión o corrosión. // — **cervical,** enfermedad en la que el orificio uterino está inflamado y cubierto de epitelio cilíndrico en lugar de pavimentoso, y es de color rojo.

Erótico ***(erotic)*** Amatorio; perteneciente al amor sexual.

Erotismo ***(erotism)*** Exageración del instinto sexual. // — **oral,** asociación de dicho placer al acto de comer u otras actividades de tipo bucal.

Erotofobia ***(erotophobia)*** Temor enfermizo al acto sexual, que puede llegar a la repugnancia. Suele ser manifestación de traumas psicológicos previos, o de una educación sexual mal orientada.

Eructar ***(belch)*** Expeler con fuerza por la boca los gases acumulados en el estómago.

Eryngium ***(Eryngium)*** Género de plantas umbelíferas muy extendido, sobre todo las especies *E. maritimum* y *E. campestre*. Estas se emplean como sudorífico y diurético en forma de infusiones. También se les suele atribuir sin mayor razón real, poderes AFRODISÍACOS.

Esbach, método de ***(Esbach's method)*** Albuminómetro de Esbach, método de laboratorio para el cálculo de la cantidad de albúmina presente en la orina.

Escaldadura ***(scalding)*** Quemadura que se produce por contacto con un líquido caliente o un vapor. Hay ocasiones en que el exceso de sudor provoca escaldaduras en la piel; el aseo de la zona afectada y el uso de polvos medicados o soluciones de calamina, evitando el roce de la ropa, suelen bastar para resolver esta molesta situación.

Escarlatina ***(scarlatina; scarlet fever)*** Enfermedad contagiosa y epidémica producida por un estreptococo hemolítico.

Comienza con escalofríos, fiebre, dolor e inflamación de nariz, boca y garganta, enrojecimiento de la lengua y angina. Debido al estado general de toxemia (intoxicación de la sangre) en que se halla el cuerpo, poco después de estos primeros síntomas, la piel se enrojece y aparecen puntos eruptivos rojos en ella. Estos se descaman al cabo de unos cuantos días. Todo el proceso suele durar unas tres semanas. En las jovencitas suele aparecer en los días previos a la menstruación, y puede provocar serios trastornos ováricos. Aunque no suele aparecer durante el embarazo, si lo hace, inmediatamente después es necesario un cuidado médico especial, para evitar que favorezca la aparición de la septicemia puerperal.

Escirroma ***(scirrhoma)*** Escirro; CÁNCER duro en el que predomina el tejido conjuntivo.

Escititis ***(scytitis)*** Inflamación de la piel. V. DERMATITIS.

Esclera o esclerótica ***(sclera)*** Membrana exterior del ojo, blanca y dura, con una abertura anterior donde se aloja la córnea, y otra posterior por donde pasa el nervio óptico.

Escleroderma ***(scleroderma)*** Enfermedad caracterizada por la atrofia de la piel; suele ser incurable. En ella, los tejidos subcutáneos se engruesan y endurecen, generalmente en forma irreparable.

Esclerotrix ***(sclerothrix)*** Estado anormal de dureza y sequedad en el cabello.

Escoliosis ***(scoliosis)*** Desviación lateral de la columna vertebral. Puede tener motivos muy diversos. En la mujer, uno de los más frecuentes es la presencia de complicaciones en el parto. // — **ciática,** la desviación espinal debida a la presencia de esta afección en una de las extremidades de la persona. // — **estática,** la que es consecuencia del acortamiento de uno de los miembros inferiores. // — **reumática,** la debida a la presencia de reumatismo en los músculos del tronco.

Escrófula ***(scrofula)*** Tumor producido por la inflamación de ganglios linfáticos superficiales. Las escrófulas suelen situarse en los ganglios del cuello, y se deben a una tuberculosis atenuada y localizada.

Escroto ***(scrotum)*** Bolsa cutánea común a ambos TESTÍCULOS.

Su función es protegerlos, al mismo tiempo que los mantiene fuera del gran calor interno del cuerpo humano, excesivo para la producción de ESPERMATOZOIDES. Los testículos se forman dentro del cuerpo, para descender posteriormente al escroto. Hay hombres en los que este descendimiento no tiene lugar de forma natural, situación que recibe el nombre de *criptorquidia*, o "testículo escondido". Esta puede ser simple o doble; en el caso de la simple, el hombre puede tener sólo un testículo dentro del escroto, y ser fecundo. En el caso de la doble, no hay fecundidad por ser imposible la producción de las células sexuales masculinas. La criptorquidia debe ser corregida a temprana edad por medio de la cirugía.

Esferoma ***(spherome)*** Tumor de forma esférica.

Esfínter ***(sphincter)*** Todo músculo de forma anular que cierre cualquiera de los orificios naturales y conductos del cuerpo. // **— de la vagina,** el *músculo bulbocavernoso.* // **— de la vejiga,** el situado alrededor del cuello de la vejiga para controlar la emisión de la orina.

Esmegma ***(smegma)*** Recibe este nombre toda secreción producida por glándulas sebáceas. En especial se aplica a una sustancia espesa y de olor poco agradable que es producto de la acumulación de células pavimentosas descamadas. Esta sustancia se halla en el surco balanoprepucial, del pene masculino (*esmegma del prepucio*), y alrededor del clítoris y de los labios menores de la vagina de la mujer (*esmegma del clítoris*); exige una higiene especial. // **— fetal,** *cinto fetal* o *vernix caseosa*, sustancia sebosa de consistencia similar al requesón, que se deposita en la superficie del feto. Es producto de diversas secreciones sebáceas y residuos córneos (como cabellos y otros).

Espalda ***(back)*** Dorso; parte posterior del tronco, desde el cuello hasta la cintura. Las posturas incorrectas y la falta de ejercicio la deforman y debilitan, por lo que se indican algunos ejercicios para fortalecerla al final de esta obra.

espalda

Esta zona del cuerpo es una de las más sufridas en la mujer. Hay una serie de motivos de molestias que comparte con el hombre, como son la escoliosis o desviación de la columna vertebral y las infec-

ciones renales, pero también hay diversas dolencias típicamente femeninas que, de una manera u otra, tienen que ver con la espalda y producen intensos dolores y molestias en la misma.

Durante el embarazo, cuando la tensión y el peso en el abdomen hacen trabajar a varios músculos poco utilizados, los dolores de espalda aumentan. Generalmente, basta con descansar lo suficiente, usar un corsé de maternidad y zapatos especiales con tacón pequeño y firme.

También hay enfermedades del útero, los ovarios y las trompas, que se manifiestan y reflejan en dolores de espalda. Durante la menstruación, y en los casos de congestión pélvica, también suelen presentarse dolores reflejos en esta zona del cuerpo.

Uno de los problemas a los que con más frecuencia se suele culpar de las molestias de la espalda, es la existencia de discos fuera de lugar. Estos discos cartilaginosos se hallan entre las vértebras de la columna, y actúan como cojines o amortiguadores entre ellas. Gracias a su presencia, la columna es muy elástica y permite movimientos complicados como agacharse o saltar. Los discos se van reduciendo en tamaño y endureciendo a medida que avanza la edad, lo que produce una disminución a veces notable en la estatura de la persona, y una mayor dificultad en los movimientos que dependen de la elasticidad de la columna.

En realidad, los discos no se salen de lugar. Lo que sucede es que su borde se debilita y desgarra, y se hernia o sale de lugar parte del centro gelatinoso de los mismos. Esta pequeña hernia puede hacer presión sobre las raíces nerviosas que salen de la médula espinal, y producir un gran dolor. Lo más frecuente es que esto suceda en la parte inferior de la columna, y el disco presione el nervio ciático, que va dirigido al muslo y la pierna. Entonces se siente el dolor a todo lo largo de su recorrido; de ordinario, se siente primero en la pierna, después en la parte inferior de la espalda, y por último se produce el espasmo muscular. Este no es el único motivo por el que se puede presentar la ciática, pero es uno de los más frecuentes.

A pesar de todo lo dicho, y de la posibilidad de que los dolores en la espalda sean causados por diversas infecciones de órganos sexuales, como la próstata en el hombre y los ovarios en la mujer, o de órganos de otro tipo, como los riñones, las investigaciones actuales han dado evidencia de que el problema que causa la mayoría de los dolores

espalda

de espalda, radica en una serie de músculos del abdomen y de la espalda que son débiles y no pueden actuar en la forma adecuada, por lo que están sujetos a lesiones con relativa facilidad.

Considérese el caso de un poste sujetado por varios cables. Si algunos de éstos, por cualquier razón, se debilitan o se rompen, el poste tenderá a inclinarse del lado de los que siguen tensos. Algo similar sucede en el cuerpo humano con la espalda. Para compensar la debilidad de los músculos abdominales, la persona cambia insensiblemente su posición normal. Debido al sentido de equilibrio que posee, no se cae hacia atrás, sino que inclina el pecho ligeramente hacia delante, y pone toda la tensión en los músculos de la espalda, puesto que estos son los más fuertes. Después de un tiempo de sufrir este problema, los dolores producidos por el exceso de tensión se hacen crónicos y sumamente molestos, de tal manera que hasta toser puede resultar doloroso.

¿Qué debe hacer la persona si padece de dolores crónicos de espalda? En primer lugar, hacerse examinar completamente por el médico. Este pudiera encontrarles una causa orgánica eliminable. Si no la hubiera, lo más probable es que una buena serie de ejercicios para fortalecer los músculos débiles que causan la tensión excesiva de la espalda, podría ayudar notablemente.

Estas observaciones podrían resultarle útiles. En primer lugar, observe su postura. Podría ser la gran culpable de todo. Póngase de espaldas a una pared. Los omóplatos y las nalgas deben tocar la pared. Si sólo la tocan los omóplatos, o es el centro de la espalda el que la toca, es que sus costumbres le están echando a perder la columna vertebral, que puede terminar por quedarse así. Acostúmbrese a caminar erguida. No es una simple broma lo del libro pesado en la cabeza. Verá que, de paso, el abdomen se recoge y los músculos abdominales se fortalecen.

Favorezca su cambio de posición con un colchón duro y recto. Ponga una plancha de madera debajo de él, si no puede conseguir uno ortopédico. Evite los colchones suaves, que al hundirse le hacen pasar toda la noche con la columna en posición curva.

En el trabajo, puede que tenga que modificar un poco sus hábitos también. ¿Trabaja a máquina? Vea si se sienta recta o si por el contrario se derrumba sobre la máquina. Siéntese erguida y verá la diferencia, tanto en el grado de energía que

desarrolla, como en los dolores de espalda que se evita. En casa, o cuando va de compras, es posible que al cargar las cosas, siempre lo haga con el mismo brazo. Esto le puede desviar lateralmente la columna. Trate de repartirse siempre el peso.

Las duchas tibias tienden a aliviar también los dolores de espalda. Hay varios fabricantes que venden duchas especiales para graduar el chorro de agua de diversas formas, de manera que sirva de aseo y de masaje a la vez. Póngase de espaldas un buen rato debajo de la ducha todos los días. Todas estas recomendaciones, y algunas otras cosas que usted misma irá descubriendo, le irán ayudando a aliviar los dolores de espalda, si éstos son causados por sus hábitos de vida y trabajo. Recuerde siempre, sin embargo, que de persistir, no debe resignarse a convivir perennemente con ellos. Visite a su médico, y es posible que reciba la agradable sorpresa de que sus dolores de espalda tienen una solución fácil.

Espanoginia ***(spanogyny)*** Fenómeno social que consiste en la disminución de la proporción de nacimientos de niñas con respecto a la cantidad total de nacimientos en una población determinada.

Espanomenorrea ***(spaniomenorrhea)*** Menstruación escasa.

Espargosis ***(spargosis)*** Aumento de tamaño de los senos, debido a la presencia de leche materna en ellos. // Endurecimiento de la piel llamado también *elefancia de los árabes*.

Espasmo ***(spasm)*** Contracción de cualquier músculo en forma súbita e involuntaria. // — **histriónico,** tic convulsivo en los músculos de la cara. // — **perineal,** V. VAGINODINIA. // — **uterino,** contracción de las fibras musculares del útero durante el parto o después de él.

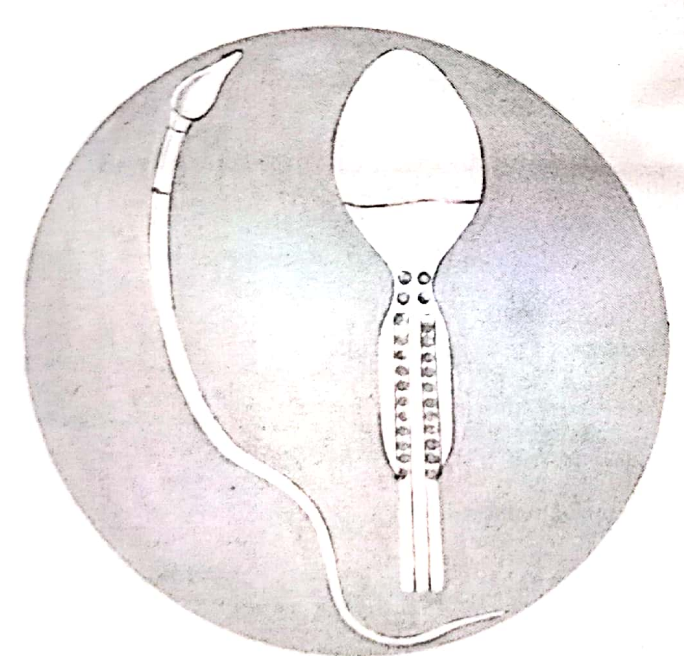
Espasticidad ***(spasticity)*** Rigidez espasmódica.

Espéculo ***(speculum)*** Instrumento utilizado para dilatar la entrada a ciertas cavidades del cuerpo humano.

Su objetivo es mantener separadas sus paredes para inspeccionarla, ya sea directamente o por medio de espejos. Según la cavidad para la que esté destinado, recibe el calificativo de anal, vaginal, nasal, bucal, etc. En ginecología, se

utiliza el espéculo vaginal de modo rutinario para explorar visualmente la vagina y el cuello del útero. También se han diseñado tipos de espéculos especiales para procedimientos quirúrgicos como la MINILAPARATOMÍA. // — de Bozeman, **espéculo vaginal de dos valvas paralelas.** // — de Collin, **espéculo vaginal metálico de dos valvas.** // — de Cusco, **espéculo bivalvo en forma de pico de pato, que permite una dilatación notable de la vagina.** // — Fergusson, **espéculo vaginal cilíndrico.** // — de Mayer, **espéculo vaginal de una valva.**

Esperma ***(sperm)*** Semen o secreción de los testículos. Recibe este nombre también el líquido eyaculado en el orgasmo, en el cual están presentes el semen, el líquido prostático, el de las vesículas seminales y la secreción de las glándulas de Cooper. // — **de ballena,** grasa sólida obtenida de la cabeza del cachalote, y utilizada en ceratos y en ungüentos.



El espermatozoide es una célula provista de movimiento propio, gracias a su flagelo terminal. En detalle pueden apreciarse sus distintas partes: cabeza, segmento intermedio, cola y el principio del flagelo terminal. El espermatozoide entero aparece ampliado unas 2.500 veces con respecto a su tamaño real.

Espermaticida ***(spermatocidal; spermicide)*** Sustancia destructora de ESPERMATOZOIDES. // — **vaginal,** cualquiera de las sustancias químicas en forma de tabletas, cremas, gel o aerosol, que se insertan en la vagina antes del acto sexual para matar los espermatozoides e impedir la concepción.

Espermatozoide ***(spermatozoid)*** Espermatozoo; célula reproductora masculina, generada en los testículos.

Mide entre 10 y 60 *micras* (1 micra, "μ" = ,001 mm), **y consta de cabeza, segmento intermedio, cola y segmento terminal. La cola y el segmento o flagelo terminal tienen una gran movilidad, de manera que la célula se desplaza por sus propios medios en medio del semen. En cada eyaculación normal salen del cuerpo millones de espermatozoides en el semen, y permanecen vivos unos 3 días, período durante el cual se desplazan por las paredes del útero hacia las trompas, y si se reúnen toda una serie de condiciones, uno solo de ellos penetrará un** ÓVULO **maduro, pasivo y adherido a las paredes de la trompa, para fecundarlo. La parte del espermatozoide que penetra en él es la cabeza, que tiene sustancias químicas especiales, capaces de horadar la capa externa del óvulo. Una vez dentro, los núcleos de ambas células reproductoras se unen para formar el núcleo de la primera célula del nuevo ser.**

Espinilla ***(blackhead)*** V. COMEDÓN.

Espiral ***(coil)*** Aparato intrauterino (*I.U.D., intrauterine device*) que se inserta en el útero con el fin de que éste expulse todo HUEVO fecundado que descienda a él, en lugar de fijarlo en sus paredes, por lo que puede ser considerado un ABORTIVO, más que un ANTICONCEPTIVO. Su colocación es delicada, y debe ser hecha por el médico. Puede producir infecciones serias, sangramiento excesivo e irregular, e incluso perforación del útero.

Espiroqueta ***(Spirochaeta)*** Género de organismos microscópicos, causantes de diversas enfermedades graves. // — **microgyrata,** especie que aparece en los carcinomas ulcerados. // — **pallida,** o *Treponema pallidum*, agente de la SÍFILIS. // — **refringens,** típico de zonas tropicales; se halla en lesiones sifilíticas ulceradas, en úlceras de las piernas y en órganos genitales sanos.

Esputo ***(sputum, spit, saliva)*** Materia procedente de las vías respiratorias,

que llega a la boca por expectoración. // — **rectal,** pequeña cantidad de moco o mocopús expulsada por el recto cuando éste se halla inflamado.

Esquistasis ***(schistasis)*** Cualquier fisura congénita en el cuerpo.

Esquizofrenia ***(schizophrenia)*** Desorden mental en el que la persona pierde contacto con la realidad, o hace de ella una interpretación errónea. Tiene manifestaciones muy abundantes y variadas, y sus síntomas suelen ser la indiferencia ante la vida, gran tendencia al aislamiento, deformación o disgregación de la personalidad, introversión y rutinas estereotípicas.

Esquizotriquia ***(schizotrichia)*** División de las puntas de los cabellos.

Estasis ***(stasis)*** Estancamiento de un fluido en alguna parte del cuerpo; dícese en *esp.* de la sangre y la orina. // — **del conducto,** tumor benigno del seno que suele afectar con más frecuencia después del CLIMATERIO. Cuando se halla presente, suele haber una secreción serosa o serosanguinolenta por el pezón. Tiende a extenderse a ambos senos y exige cirugía.

Estatura ***(stature)*** Medida de una persona en posición vertical. No se puede hablar de una estatura *normal*, sino más bien de un *promedio* y unos límites de normalidad, que varían notablemente según el grupo humano al que pertenezca la persona, las condiciones de vida y alimentación, y otros factores diversos. Ver tabla al final del libro.

Esteatitis ***(steatitis)*** Inflamación del tejido adiposo.

Esteatopigia ***(steatopygia)*** Deformación de la zona glútea por exceso de adiposidad.

Estenosis ***(stenosis)*** Estrechez excesiva de un conducto. Puede ser congénita o accidental.

Esterilidad ***(sterility)*** Incapacidad del hombre para fecundar a la mujer, o de ésta para concebir.

La medicina moderna ha demostrado que puede diagnosticar, en un 95% de los casos, la fuente de la infertilidad en la pareja y que, aproximadamente, la mitad de estos casos puede ser tratada con éxito.

En la mujer, la causa más corriente de la esterilidad es la existencia de alguna anomalía en las trompas de Falopio, estructuras finas y tubulares que conectan los ovarios al útero y que constituyen el lugar donde generalmente ocurre la concepción. Para verificar el estado de las trompas, el médico se vale del laparoscopio, instrumento de observación que es introducido en la cavidad abdominal a través de una pequeña incisión. La causa de la esterilidad suele encontrarse en un bloqueo de las trompas o en una anormalidad de tipo estructural. Con frecuencia, el problema es soluble mediante la microcirugía o, más recientemente, mediante la cirugía con láser. En algunos casos, la medicina tiene que recurrir a procedimientos excepcionales, cuya efectividad, conveniencia médica y aceptación social han empezado a reconocerse en los últimos años. Estos casos excepcionales obedecen a causas diversas. A veces, la infertilidad resulta de las cicatrices producidas por el uso prolongado de dispositivos intrauterinos. Otras veces se origina en las infecciones genitales conocidas colectivamente con el nombre de enfermedad inflamatoria pélvica; la infección, en efecto, daña con relativa facilidad los delicados tejidos de las trompas, de los ovarios y del útero. La edad es también otra causa frecuente: después de los 35 años, se multiplica por cuatro el lapso de tiempo que toma iniciar el embarazo. Por otra parte, diversos estudios han encontrado que las mujeres dadas a las actividades atléticas (carrera de larga distancia, *jogging* y baile), pueden sufrir de esterilidad temporal, entre otras cosas porque su nivel de grasa es demasiado bajo para la producción del estrógeno hormonal crítico. El *stress* puede suprimir también la ovulación, y la práctica médica reconoce el caso nada infrecuente de mujeres que desempeñan puestos ejecutivos y que llegan a perder hasta tres períodos menstruales.

En ayuda de estos casos excepcionales, la ciencia ha perfeccionado diversas técnicas que facilitan la concepción. Una de ellas es la fertilización *in vitro*. Requiere la extracción de uno de los óvulos que es producido cada mes por el ciclo natural. Muchos médicos encuentran útil favorecer la producción de óvulos mediante la acción de fármacos tales como el Clomid y el Pergonal; gracias a ellos, una mujer puede producir unos seis óvulos durante el ciclo, y se conocen casos de hasta diecisiete por ciclo. La probabilidad de embarazo resulta así mucho mayor, probabilidad que también aumenta cuando los óvulos se extraen de tres a cuatro horas después de su maduración. Una vez extraído, el óvulo es lavado y luego puesto en incubación, inmerso en una solución nutritiva dentro de un disco de Petri, por un período de cuatro a ocho horas. Durante este lapso, el esposo produce una muestra de esperma, que es inmediatamente preparado en una solución y luego añadida al disco de Petri. Dentro de las veinticuatro horas siguientes, si no hay impedimentos, se produce la fertilización del óvulo por un espermatozoide, y el óvulo comienza a dividirse. Cuando el embrión tiene de dos a ocho células de tamaño, el médico lo transfiere al

útero, operación que requiere gran delicadeza y cuidado, en vista de la tendencia del tejido uterino a rechazar cuerpos extraños. La investigación reconoce que el éxito del embarazo resultante depende de muchísimos factores, muchos de ellos de difícil evaluación. Sin embargo, se ha logrado determinar que el éxito es directamente proporcional al número de embriones transferidos (20% con un embrión, 28% con dos y 38% con tres), cosa que por otro lado se presta al embarazo múltiple. En cualquier caso, las primeras dificultades suelen producirse dentro de los tres primeros meses. Se ha observado que los mejores resultados son logrados por mujeres de 35 a 40 años de edad, y que las probabilidades de éxito aumentan con la persistencia en utilizar la técnica tras ensayos fallidos.

Además de la fertilización *in vitro,* especialmente en el caso de mujeres que carecen de ovarios activos o que sufren de enfermedades genéticas, se utiliza la inseminación artificial de la mujer mediante esperma recientemente donado o mantenido en congelación. Este sistema ha sido practicado con variantes desde los años 60 en diversos países occidentales. En una sociedad como la de Estados Unidos, más de un cuarto de millón de nacimientos se han debido a este método. Desde los años 70, aunque en mucho menor escala, se ha venido practicando también la llamada maternidad vicaria, contrato por el que una mujer sana, inseminada artificialmente, concibe y da a luz el niño de otra pareja.

La esterilidad en el hombre suele deberse al bajo número de espermatozoides en el semen, al bloqueo de los ductos seminales y a la impotencia. Un 15% de la población masculina tiene venas varicosas en el testículo izquierdo, lo que reduce la producción de esperma. Agentes externos, especialmente substancias químicas como los insecticidas, pueden reducir la cuenta espermática. De otro lado, la fecundidad del hombre decrece también con la edad, aunque en forma menos radical que en la mujer durante la menopausia.

Esterilización ***(sterilization)*** Operación cuyo fin es privar a la persona de la facultad de procrear. En la mujer suele tratarse de una SALPINGECTOMÍA, o de un ligamento de las TROMPAS DE FALOPIO. // — **intermedia,** procedimiento de esterilización por medios quirúrgicos que se lleva a cabo en un momento no asociado con un embarazo reciente. // — **de Irving,** uno de los diversos métodos ideados para ligar las trompas de Falopio. Debe su nombre al inventor de la técnica con la que se realiza.

Esteroides ***(steroids)*** Familia de compuestos químicos cuyo rasgo principal es el de poseer una cadena de cuatro anillos de carbono,

enlazados de manera característica. Se encuentran ampliamente difundidos en los reinos vegetal y animal, desde la bacteria al ser humano. Muchos de ellos, especialmente los de origen animal, desempeñan funciones biológicas importantes. A estos compuestos naturales se han venido a añadir un gran número de productos sintéticos. Entre los esteroides se destacan los asociados a las hormonas sexuales y los corticosteroides.

En los últimos años, los esteroides han figurado repetidamente en las crónicas de prensa debido a la pretendida capacidad de algunos de estos compuestos (específicamente, las variantes de la hormona testosterona) para contribuir al desarrollo muscular de los atletas: algunos pretenden que estos agentes bioquímicos no sólo retrasan el deterioro del tejido muscular, sino que aumentan su masa facilitando la síntesis de proteínas. Muchos especialistas señalan, empero, que los esteroides tienen efectos laterales nocivos: hinchan el rostro, marchitan los testículos y dañan el hígado. La ambigüedad que rodea a estos compuestos se ha agravado últimamente con el descubrimiento por un investigador de la Universidad de Yale que el corticosteroide methylprednisolone, utilizado en los últimos quince o veinte años para tratar daños en la columna vertebral, no tiene la eficacia que le concede la tradición.

Estigma ***(stigma)*** Mancha o cicatriz en la piel o en otro tejido. Los estigmas suelen ser congénitos y hereditarios.

Se presentan frecuentemente con crecimiento de pelo oscuro similar al cabello de la cabeza, en su parte coloreada. No suelen presentar peligro alguno para la persona. En algunos casos, por su colocación, causan molestias de tipo social y dificultades de orden psicológico. Debido a esto, hay quien opta por eliminarlos. Si se toma la decisión de extirparlos por medios quirúrgicos, esta operación, del orden de la cirugía plástica, debe hacerse a edad temprana, para que la cicatriz vaya desapareciendo con el desarrollo de la persona.

Estilbeno ***(stilbene; toluylene)*** Toluileno; hidrocarburo aromático de acción similar a la del ESTRÓGENO.

Estilbestrol ***(stilbestrol; stilboestrol)*** Hormona sintética que recibe también el nombre de *dietilbestrol* o DES.

Estiómeno ***(esthiomene)*** Úlcera de la VULVA, que se presenta con endurecimiento de dicha zona e hipertrofia. Puede ser de naturaleza tuberculosa, sifilítica, linfogranulomatosa o cancerosa.

Estómago ***(stomach)*** Órgano hueco musculomembranoso situado en el tubo digestivo, entre el esófago y el duodeno. En la mujer, los primeros síntomas de desarreglos ováricos y de EMBARAZO, suelen confundirse con problemas estomacales.

Estomatoplastia ***(stomatoplastia)*** Operación de CIRUGÍA PLÁSTICA realizada en la boca. // Recibe el mismo nombre la operación plástica realizada en el orificio externo del cuello del ÚTERO cuando se halla excesivamente distendido.

Estrabismo ***(strabismus)*** Desviación de uno de los ojos de su visión normal. Puede ser congénito o aparecer posteriormente a consecuencias de algún accidente, sobre todo en la infancia. Aparte de afear el aspecto externo y producir traumas emocionales, el estrabismo puede significar la pérdida total de la visión en el ojo afectado, si no se corrige a edad temprana.

Estradiol ***(estradiol; oestradiol)*** Hormona fuertemente estógena que se halla en el líquido folicular de los ovarios, pero se suele obtener generalmente por procedimientos sintéticos. Se usa comúnmente en forma de ésteres para el tratamiento de los síntomas menopáusicos.

Estranguria ***(stranguria; strangury)*** Dolor en el acto de orinar, o excesiva lentitud, debida al espasmo de la vejiga o la uretra.

Estreñimiento ***(constipation)*** Retención excesiva de las heces fecales.

Puede deberse a causas muy diversas, pero generalmente una revisión seria de los hábitos alimenticios y un aumento en el consumo de fibras, combinado con un grado mayor de actividad física, suelen bastar para lograr el alivio de este padecimiento. Hay mujeres que tienden a sufrir de estreñimiento durante el embarazo, tendencia que se agrava si son personas acostumbradas a tomar poco líquido o pocos alimentos con fibras naturales. En realidad, la mayoría no tienen más tendencia al estreñimiento durante el embarazo, que en otras épocas de su vida. Generalmente basta con la dieta para corregir el problema. Las frutas, en especial las ciruelas, son un poderoso auxiliar, así como los vegetales y los cereales de fibra como la avena. También ayuda tomar jugos fríos de frutas, y uno o dos vasos de agua fresca antes del desayuno. Los laxantes suaves, como la leche de magnesia no hacen daño, pero podrían llegar a crear hábito. Lo que nunca debe hacerse, es tomar laxantes fuertes sin consultar al médico. Muchas personas se preocupan demasiado, pensando que deben mover el vientre a diario, lo cual no es cierto en todos los seres humanos. Los hay que tienen un ritmo normal que abarca dos días. Por esto, se recomienda también a la futura madre que no se preocupe demasiado por este aspecto, y procure permanecer relajada y sin tensiones. También así estará evitando la aparición del estreñimiento.

Estro ***(estrus; oestrus)*** Estado de excitación sexual que aparece en forma periódica en las hembras de los mamíferos. Durante este período, la hembra acepta al macho y se halla en capacidad de ser fecundada.

Estrógeno ***(estrogen; oestrogen)*** Hormona sexual femenina, producida *esp.* en los OVARIOS, caracterizada porque produce el ESTRO y estimula el desarrollo de las características sexuales secundarias de la mujer. // Sustancia hallada en algunas plantas y obtenida de forma sintética en laboratorios (bencestrol, dietilestilbestrol), cuyos efectos son similares a los de la hormona antes señalada.

Estrógeno ***(estrogenic)*** Dícese de toda sustancia que produce o facilita el ESTRO.

Estruma ***(struma)*** Hipertrofia de un órgano; dícese en especial del BOCIO. // **— maligno,** cáncer del tiroides. // **— ovárico,** tumor maligno del OVARIO constituido por tejido similar al del tiroides, y cuyo desarrollo puede producir síntomas similares a los del hipertiroidismo. Exige extirpación quirúrgica inmediata.

Estupro ***(rape)*** Violación de una doncella menor mediante engaño, violencia o abuso de confianza.

Ética ***(ethics)*** Sistema de normas que rigen la conducta moral y social de una persona o un grupo. // **— médica,** reglas que rigen la conducta profesional de la clase médica.

Etiología ***(etiology)*** Parte de la Medicina que investiga sobre las causas de las enfermedades.

Eucaliptol ***(eucalyptus oil)*** Líquido incoloro, de olor semejante al alcanfor, que se obtiene de la esencia de eucalipto; se utiliza en antisépticos, jarabes para la tos, perfumes y desodorantes.

Euforia ***(euphoria)*** Sensación de satisfacción y bienestar, ya sea natural o provocada por algún tipo de droga.

Eugenesia ***(eugenics)*** Ciencia que se dedica a la investigación sobre los medios más favorables para mejorar las próximas generaciones de seres humanos, tanto desde el punto de vista fisiológico, como el moral.

Eunuco ***(eunuch)*** Hombre castrado. // — **completo**, al que se han extirpado pene y testículos. // — **incompleto**, al que sólo se le han extirpado los testículos.

Eunucoidismo ***(eunuchism)*** Desarrollo anormal por deficiencias en las glándulas endocrinas del hombre. Puede presentarse en ocasiones con caracteres sexuales secundarios femeninos.

Eutópico ***(eutopic)*** Situado normalmente.

Examen ***(examination)*** Observación y exploración del estado de un órgano o una zona del organismo, con el objeto específico de llegar a un diagnóstico.

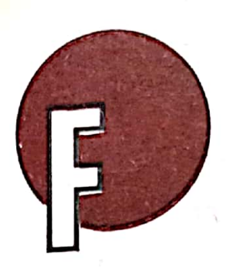
Exhibicionismo ***(exhibitionism)*** Obsesión morbosa calificada de ABERRACIÓN SEXUAL, que lleva a exhibir partes del cuerpo sin motivo alguno, y en especial los órganos genitales.

Exohisteropexia ***(exohysteropexia)*** Operación realizada para corregir el PROLAPSO del útero en mujeres que ya no esperan descendencia. Consiste en fijar dicho órgano implantando su fondo en la pared abdominal.

Extraversión o extroversión ***(extroversion)*** Disposición de la persona cuya atención e intereses se dirigen en forma total o predominante hacia fuera de sí misma, por oposición a la cualidad psicológica contraria, la INTROVERSIÓN.

Eyaculación ***(ejaculation)*** Emisión súbita de algún fluido; dícese en especial del semen masculino en el momento del orgasmo.

// — prematura, la realizada apenas ha comenzado la cópula, o antes de la misma. Puede convertirse en un problema, tanto para la facilidad de procreación, como para las relaciones íntimas de la pareja. El hombre puede entrenarse para retardar notablemente el momento de la eyaculación, con diversas técnicas psicológicas o físicas (ver OPRESIÓN, TÉCNICA DE LA). Así se pone en posibilidad de permitir que su compañera llegue al orgasmo también, y disfrute en plenitud del goce sexual, en lugar de quedar frustrada a mediados del proceso.



Facioplastia ***(facioplasty)*** Cirugía plástica de la cara. En el pasado, se pensaba que la persona debería acostumbrarse a la cara con la que había nacido; el resultado final era una serie de traumas psicológicos que hoy son evitados gracias a la cirugía plástica. Esta se halla en la actualidad, en condiciones de corregir las deformidades de nacimiento y las causadas por accidentes; elimina temporalmente las arrugas que se forman en el rostro.

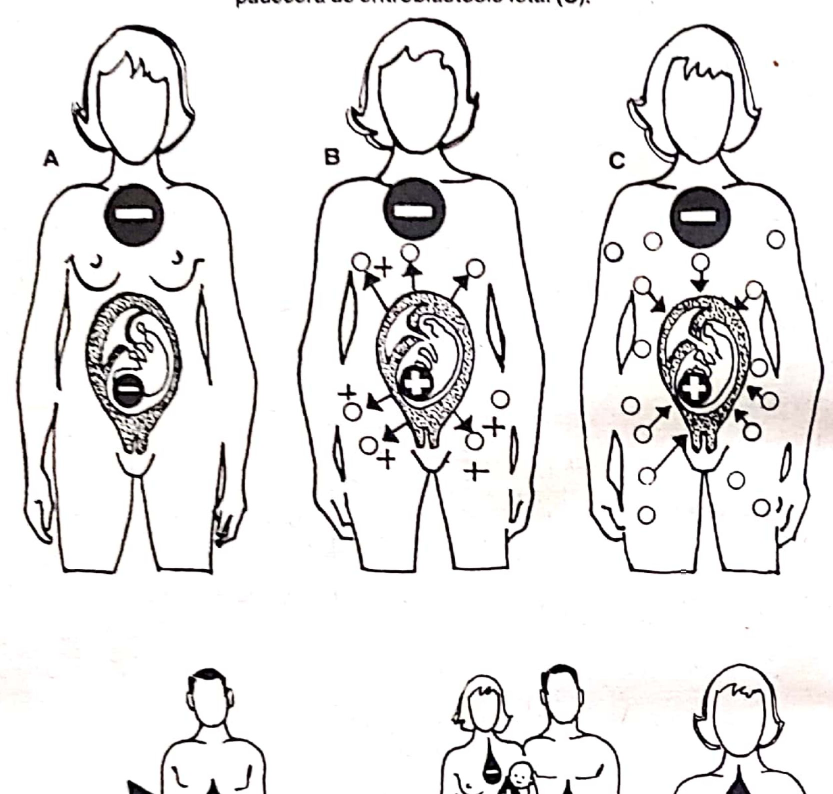
Facioplejía ***(facioplegia)*** Parálisis facial. El séptimo par de nervios craneales, conocido como par de nervios faciales, queda atrofiado debido a una lesión en su núcleo o encima de él. Debido a esto, los músculos de la cara, a los que este par de nervios debería de comunicar con los centros motores, quedan sin movimiento.

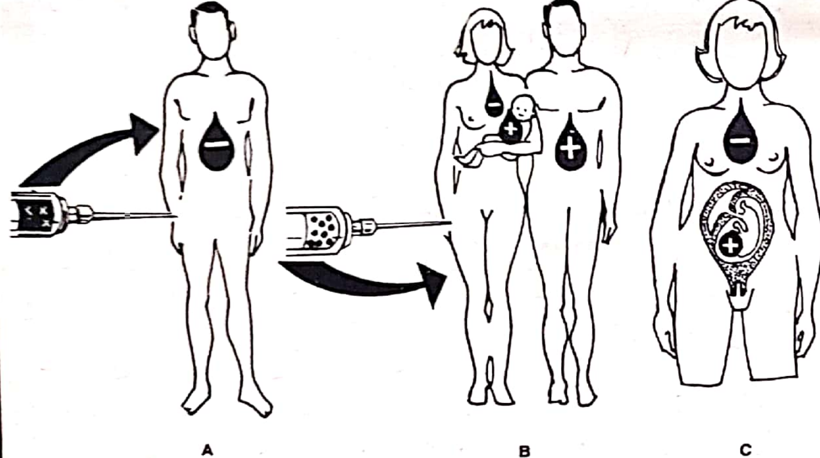
Factor inhibidor de la prolactina ***(prolactin inhibitory factor; PIF)*** Hormona segregada en el hipotálamo, que pasa a la glándula pituitaria con el fin de inhibir la producción de otra hormona, la *prolactina*. Cuando este factor no se halla presente, la prolactina cumple con su función, que consiste en estimular la secreción de leche en las glándulas mamarias.

Factor Rh ***(Rh factor)*** Además de los cuatro tipos diferentes de sangre que existen en la especie humana, hay otro factor muy importante que puede ser causa de incompatibilidad en caso de transfusión. Causa también problemas graves para el feto durante el embarazo, y para el recién nacido después del parto.

Es el factor Rh o *rhesus*, aglutinógeno hallado en 1940 por Landsteiner en los glóbulos rojos de la sangre de los monos del género *Rhesus*, que son originarios del subcontinente indio. Este factor se encuentra también en la sangre del 85 % de los seres humanos, que son clasificados como *Rh-positivos*, mientras que el 15 % restante recibe el nombre de *Rh-negativo*. Si una persona Rh-negativa recibe una transfusión de sangre de otra Rh-positiva, en su suero se forman anticuerpos

Factor Rh: si ninguno de los dos lo tiene, el niño nacerá sano (A); si ella no lo tiene y el bebé sí, el primero nacerá sano, pero la madre quedará preparada para producir anticuerpos (B); en el próximo embarazo en que el niño sea Rh positivo, éste padecerá de eritroblastosis fetal (C).





Vacuna: a una persona Rh negativa (A) se le inyecta sangre Rh positiva para obtener anticuerpos. Inmediatamente después del primer parto, se le inyectan a la madre (B) si tiene un hijo Rh positivo; al segundo embarazo, (C) el hijo no tendrá problemas. Debe repetirse después de cada parto en que nazca un bebé Rh positivo.

contra la presencia extraña, que en sucesivas transfusiones aglutinarán los glóbulos rojos de la sangre Rh-positiva. Los niños recién nacidos corren un riesgo similar si la madre es Rh-negativa y el padre es Rh-positivo. Por lo general, el primer hijo no suele presentar problemas, pero sí hay peligro para los siguientes en un porcentaje pequeño, aunque significativo. Los niños tienen gran probabilidad de tener sangre Rh-positiva, como el padre. De ser así, la sangre materna, ya alterada por el parto anterior, producirá anticuerpos. Estos aparecerán en una cantidad tanto mayor, cuanto más grande haya sido el número de hijos habidos. Si hay gran concentración de anticuerpos, éstos dañarán la sangre del bebé, aglutinando sus hematíes, lo cual significa que al nacer el niño, puede hallarse en un estado peligroso de anemia. Al doctor corresponde determinar la peligrosidad de la situación, analizando la sangre materna para detectar el grado de concentración de los antígenos. Cuando se ha decidido que la situación es peligrosa, se le hace al niño una transfusión especial que en la mayoría de los casos basta para salvar la vida del niño y devolverle la salud. Hoy en día es posible también, gracias a los adelantos de la ciencia, inmunizar a las madres que tienen Rh-negativo después de su primer embarazo, contra las reacciones de incompatibilidad. Inmediatamente después del parto, se le inyectan en la sangre anticuerpos contrarios al factor Rh, los cuales se combinan con los glóbulos rojos Rh-positivos y otras sustancias que hayan penetrado en su torrente sanguíneo procedentes del feto, y las hacen inertes. De esta forma, no podrán provocar más tarde la formación de nuevos anticuerpos que sí podrían ser altamente perjudiciales para los hijos siguientes.

Faja ***(girdle)*** Corsé; prenda interior ceñida que suele usarse para afinar la figura, o con fines ortopédicos. En el primero de los casos, es un mal sustituto de la GIMNASIA. Puede ayudar en casos de flacidez ventral, pero nunca puede llegar a sustituir a los ejercicios y la vida activa de la mujer que trabaja y hace deporte. El ejercicio es lo más indicado para fortalecer los tejidos, disminuir las acumulaciones adiposas y ayudar a resolver una serie de dolencias comunes, como el dolor de espalda. Hay ocasiones en que se hace necesario el uso de una faja ortopédica. El doctor es la única persona capacitada para determinar cuál ha de usarse y de qué forma.

Falectomía ***(phallectomy)*** Operación quirúrgica hecha al hombre, que consiste en la amputación del pene.

Falo ***(phallus)*** Pene; miembro viril.

Falopio, trompas de ***(Fallopian tubes)*** Par de conductos tubulares membranosos que comunican los ovarios con el útero; por su misión de conducir el huevo fecundado hasta su lugar de inserción en este último órgano, reciben también el nombre de *oviductos.*

Faringe ***(pharynx)*** Conducto situado entre la boca y la parte posterior de las fosas nasales, y el esófago, que es su continuación. Participa en las funciones respiratorias y las alimenticias. Por esta misma razón, las inflamaciones e infecciones en sus paredes, y en las amígdalas, que se encuentran dentro de ella, suelen tener efectos nocivos en todo el cuerpo, ya que se transmiten por vía digestiva. En el caso de la mujer, pueden llegar a provocar infecciones en los órganos genitales.

Fatiga ***(fatigue)*** Estado en que se hallan las diversas partes del cuerpo después de haber trabajado en exceso.

Lo que es cierto de los músculos, es también cierto de todo el sistema nervioso; las investigaciones actuales han arrojado mucha luz sobre este punto tan importante de la vida diaria, y han llegado a diversas conclusiones, que suelen diferir de las ideas tradicionales con respecto a la fatiga. En primer lugar, el grado de cansancio no va aumentando, sino que la fatiga va y viene durante el día; la persona puede levantarse después de haber dormido toda una noche, más agotada que cuando se acostó; se cansa mucho más el organismo cuando se encuentra realizando algo que le produce disgusto, que cuando se disfruta con un trabajo que resulta agradable. Todo esto lleva a la conclusión de que la actitud ante las diversas situaciones, es mucho más trascendental de lo que parecería. Algo tan simple como un pequeño triunfo, o el estímulo de un ser querido, o de una buena noticia, puede darle a una persona energía suficiente para trabajar con un nivel mucho más alto de rendimiento sin sentir mayor fatiga durante días y semanas. Se pueden tomar diversas medidas para crear un estado de cosas que disminuya la tensión. En primer lugar, la persona debe estudiar su horario de vida, de forma que sea ella misma quien esté en control de la situación, y no viceversa. Es necesario asegurarse tiempos de descanso y relajación, cambios de actividades, y prestarle atención especial a todo lo que la persona considere como prioridad en su vida. En segundo lugar, y más importante aún, debe tomar los medios necesarios para que su trabajo diario le resulte agradable, con lo que quedará disminuida al mínimo la tensión, ya que ésta es la que acelera la aparición de la fatiga.

fatiga

La depresión es una de tantas cosas que aparecen de vez en cuando en la vida de la inmensa mayoría de los seres humanos. Unos dan a conocer su estado; otros no. En buena cantidad de casos, se supera por las vías normales del descanso, el cambio de actividad, la diversión y demás mecanismos renovadores de la vida. Sin embargo, cada vez es más grande el número de personas que no son capaces de salir de esta situación, y que se hallan deprimidas con tanta frecuencia, que no pueden llevar una vida normal.

Los tipos de personas permanentemente deprimidas con los que se tropiezan los psicólogos, son los siguientes:

- *Adolescentes cuya depresión surge de la lucha por independizarse de los lazos familiares.*
- *Adultos jóvenes que no obtienen satisfacción en su profesión o su hogar.*
- *Personas del grupo situado entre los cuarenta y los cincuenta años de edad, cuyas esperanzas de futuro comienzan a desvanecerse.*
- *Ancianos que no aceptan sus limitaciones físicas.*

Estos pacientes pocas veces se aparecen en la consulta médica proclamando que "las cosas no van bien". Lo más corriente es que lleguen con una larga lista de quejas, a la cabeza de las cuales se halla la fatiga, acompañada muchas veces por el insomnio y desarreglos gastrointestinales. De este modo, la fatiga emocional se presenta como síntoma número uno de un estado depresivo serio, que ha de ser resuelto, so pena de llegar a consecuencias serias, entre las que se halla la puerta falsa del suicidio.

Cuando la persona se siente oprimida por una cierta sensación de fatiga que en realidad no tiene base orgánica, lo primero que ha de hacer es una revisión de sus actividades pasadas. Con frecuencia es la monotonía la que está causando la fatiga, como síntoma depresivo. Encontrará que ahora está haciendo lo mismo que hace tres horas, y lo mismo que ayer, anteayer y quizá el año pasado,

fatiga

además de tener la seguridad de que eso será lo que haga mañana, y quizá el año próximo. Su agotamiento no está basado en el exceso de trabajo, sino simple y llanamente en el aburrimiento.

El aburrimiento puede ser consecuencia de una situación externa monótona, o de una reacción negativa ante el mundo exterior, que lo hace ver como algo gris, descolorido e insulso. En el mismo trabajo, dos personas con actitudes mentales diferentes pueden estar muy divertida y activa la una, y muy aburrida la otra, como consecuencia de la forma en que enfocan su labor. Para el que la ve como un reto interesante, el agotamiento llegará mucho después que para el que la contempla como fuente de aburrimiento, y ya está cansado de ella antes de comenzar.

Es posible que estas notas estén arrojando luz sobre las labores del ama de casa, uno de los tipos de persona que con más frecuencia se enfrentan a la tentación de adoptar esta actitud mental negativa ante su labor. El síndrome de ama de casa agotada es una de las manifestaciones de fatiga emocional que con más frecuencia tienen que enfrentar los médicos.

Muchas llegan al facultativo en busca de algún medicamento que las tranquilice, o bien que las estimule para poder seguir su labor. Es necesario que comprendan que a su estado se llega paulatinamente, a través de largo tiempo, y que las drogas actuales, aunque sus efectos puedan parecer milagrosos, no pueden liberarlas de esa fatiga de forma inmediata ni permanente.

El origen del problema se halla muchas veces en la propia ama de casa. Si está acostumbrada a ver su hogar como una especie de teatro continuo en el que todo gira alrededor de ella, es lógico que jamás deje la escena, por miedo a que el teatro entero se venga abajo. Este es el primer lugar por donde ha de atacar la mujer si quiere curar su fatiga en las raíces, que es donde único lo logrará de manera permanente. Debe comprender ella primero que si falta del cuadro familiar por unos instantes, lo único que sucederá es que los demás miembros de la familia tomarán iniciativas y responsabilidades que nunca antes hubieran tomado, apoyados tranquilamente en su superprotección.

Después, tiene que convencer a los demás. Fijarse unos momentos diarios en que nadie ha de estorbarla por ningún motivo, hablarles y cumplirlo. Tratar de ser ella misma. Darse algún descanso, buscarse momentos en que pueda hacer algo suyo que le agrade, y no flaquear en su determinación.

Esta salida de la rutina es imprescindible, y muy bien puede extenderse a determinados períodos largos durante la semana, en que el ama de casa pueda salir tranquilamente a descansar, hacer deporte, visitar amistades o realizar alguna labor de su gusto, mientras el resto de la familia colabora en las cosas de la casa. Esto, de paso, los hará más hábiles y comprensivos.

Es necesario que los adultos comprendan que no son solamente los niños los que tienen derecho a divertirse. Anclados en sus responsabilidades, muchas veces lo olvidan. Se atan al surco del deber, sin darse cuenta de que lo cumplirían mejor cuidándose de la fatiga emocional, y terminan en una neurosis que puede exigir hospitalización. Todo ser humano debe ejercitar su derecho a jugar y divertirse, y el ama de casa es uno de los que más necesitan hacerlo.

Febrífugo ***(febricide)*** Todo aquello que hace desaparecer la fiebre.

Febrígeno, febrífico o febrifaciente ***(febrifacient)*** Todo aquello que produce estado febril.

Fecundación ***(fecundation)*** Momento inicial del proceso embrionario, en el que un ÓVULO maduro es penetrado por la cabeza de un ESPERMATOZOIDE.

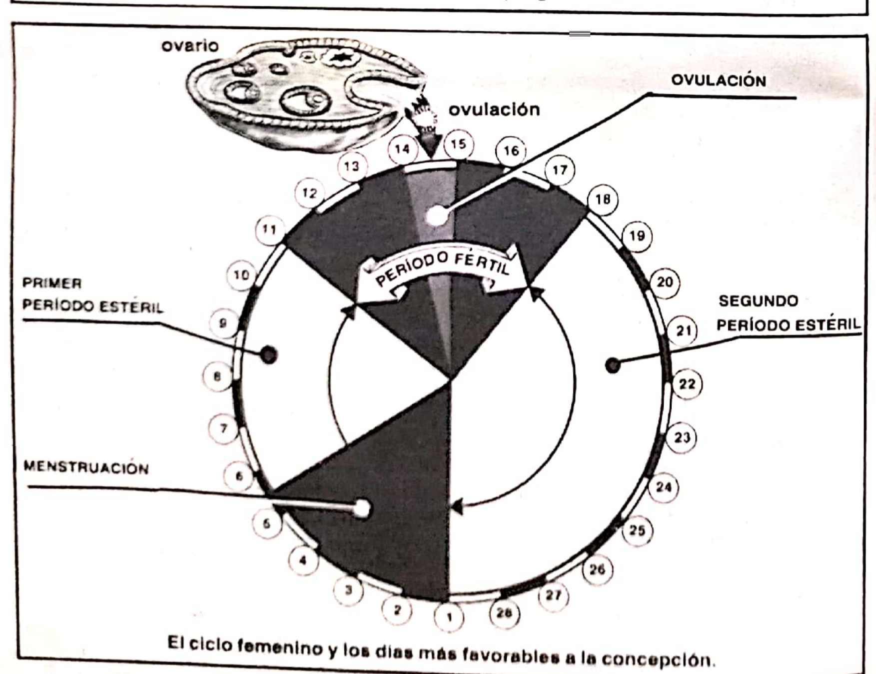
Ambas células germinales poseen en sus *pronúcleos* la mitad de los cromosomas normales en la especie. Al unirse, forman el núcleo de la primera célula del nuevo ser, que es el HUEVO. Este comienza de inmediato un rápido proceso de división por bipartición, y se va moviendo a lo largo de la trompa de Falopio hasta el útero, en cuyas paredes se alojará el embrión. // — artificial, **inyección de semen en el útero por medio de una jeringa. //** — in vitro, **la realizada fuera del cuerpo materno, en el laboratorio, para después depositar el huevo fecundado en la matriz femenina para su desarrollo.**

Fecundidad ***(fecundity)*** Cualidad que poseen los seres vivos, de reproducirse.

Felación ***(fellatio; fellation)*** Felatorismo; irrumación; coito per os; obtención de la satisfacción sexual mediante la estimulación oral del pene.

Femineidad ***(feminity)*** Conjunto de características que son normales en la mujer.

Evolución del folículo (1) en el interior del ovario, hasta la expulsión del óvulo (2), el cual es recogido en la trompa (3). Si es fecundado allí por un espermatozoide (4), desciende al útero (5), en cuya pared interior anida, mientras el folículo se convierte en cuerpo lúteo (6) y produce progesterona.



El ciclo femenino y los días más favorables a la concepción.

Feminismo ***(feminism)*** Efeminación; presencia de características femeninas en el hombre.

Fenilquetonuria ***(phenylketonuria; PKU)*** Desarreglo innato en el metabolismo que produce retraso mental en el recién nacido. Puede ser detectado con un análisis de la orina, y proporcionándole a la persona la sustancia ausente de su organismo, se puede corregir la situación.

Fenolftaleína ***(phenolphthalein)*** Compuesto cristalino de color blanco o blanco amarillento, derivado del fenol. En medicina se emplea como laxante, y en los laboratorios, como indicador.

Fertilidad ***(fertility)*** Capacidad de engendrar un nuevo ser; fecundidad.

Esta no es igual en todos los seres humanos, ni en todas las épocas de la vida; comienza en la mujer con la MENARQUÍA, y termina con la MENOPAUSIA, después de la cual son sumamente escasas las ocasiones de embarazo. Son muchos los factores que influyen en la fertilidad, y no todos se refieren al organismo femenino. Las secreciones de la mujer pueden debilitar o matar a los espermatozoides, o bien sus conductos resultan demasiado estrechos, o el útero ser incapaz de crear los tejidos de mantenimiento para el óvulo fecundado. Todo esto sin contar los posibles desarreglos hormonales, y la situación de tensión creada en ocasiones por el mismo deseo de tener descendencia. Sea cual sea el problema, ya radique en el hombre o en la mujer, el médico puede diagnosticarlo, y en muchos casos ponerle remedio mediante un tratamiento adecuado. Este, en ocasiones, exigirá un cierto período de descanso, tratando de suprimir tensiones en lo posible, o quizá una pequeña intervención quirúrgica.

fertilidad

El umbral que separa a la niña de la mujer desde el punto de vista fisiológico, es el momento de la menarquía, su primera menstruación. En este momento se reafirma su destino como mujer. Sus formas se redondean, aumenta la estatura y los jovencitos comienzan a fijarse en ella de una manera diferente.

En esos momentos en que la jovencita se siente orgullosa y sin embargo confusa por sus nuevas formas y sus recién adquiridos atractivos, comienza también la carrera hacia la maternidad. La gran mayoría de los cambios que se han realizado en su

fertilidad

cuerpo, han tenido como único fin prepararla para esta función imprescindible dentro de la especie humana, que ella acepta de ordinario con gran alegría y satisfacción.

El poder de reproducción se da en la mujer desde esta época hasta que cesan las menstruaciones. Durante todo este tiempo, los óvulos ya presentes en sus ovarios desde que estos fueron formados, van madurando paulatinamente, y descendiendo a las trompas en espera de un espermatozoide que se una con ellos para formar la primera célula del nuevo ser.

Los registros médicos presentan casos de fertilidad femenina a una época tan temprana como los ocho años. Esto depende de una serie de circunstancias, entre las que se hallan la latitud, la raza, el estilo de vida, la alimentación y la herencia, por mencionar las más importantes. En los países de clima cálido, el desarrollo se presenta como norma más pronto que en los de clima frío o templado, y donde los medios de comunicación masiva son más activos, la niña despierta antes también. Estos y otros factores nos indican que en la iniciación del período fértil de la mujer hay influencias de tipo somático y psíquico, tanto internas como externas.

Contemplando el otro extremo de la vida fértil en la mujer, los investigadores han hallado casos de mujeres que han tenido descendencia a los sesenta años. Entre los hombres, es mucho más difícil verificar las estadísticas, aunque estas parecen indicar que la fertilidad masculina va bastante más allá de esta edad, y va desapareciendo gradualmente, a medida que el hombre envejece y se debilita.

La fertilidad varía grandemente de una persona a otra. Muchas veces sucede que un hombre resulta estéril con una mujer y no lo es con otra. Igualmente le puede suceder a la mujer. De acuerdo con esto, es necesario ver la fertilidad como una característica que depende de la capacidad reproductiva de ambos, y de la interacción de ambos organismos.

Se ha calculado la posibilidad de dar a luz más de una criatura en el mismo momento de la siguiente manera: gemelos, una vez por cada 90 nacimientos; trillizos, una en 10.000; cuatrillizos, una en 750.000; quintillizos, una en muchos millones. En la historia médica se recogen apenas varios casos de sextillizos. Las llamadas drogas de la fertilidad pueden haber cambiado un poco estas cifras en el momento actual, puesto que presentan cierta tendencia a producir partos múltiples como efecto secundario.

La fertilidad con tendencia a parto múltiple parece tener características hereditarias, según se ha podido comprobar en la historia familiar de las madres que se hallan en esta situación. Gracias al uso de rayos X, se puede prever el parto múltiple con suficiente anticipación, y tenerlo todo listo, a fin de aumentar al máximo las posibilidades de salud y supervivencia de los recién nacidos y disminuir las complicaciones que pudieran afectar a la madre durante el parto o después del mismo.

Feticidio ***(feticide)*** Destrucción del feto en el útero.

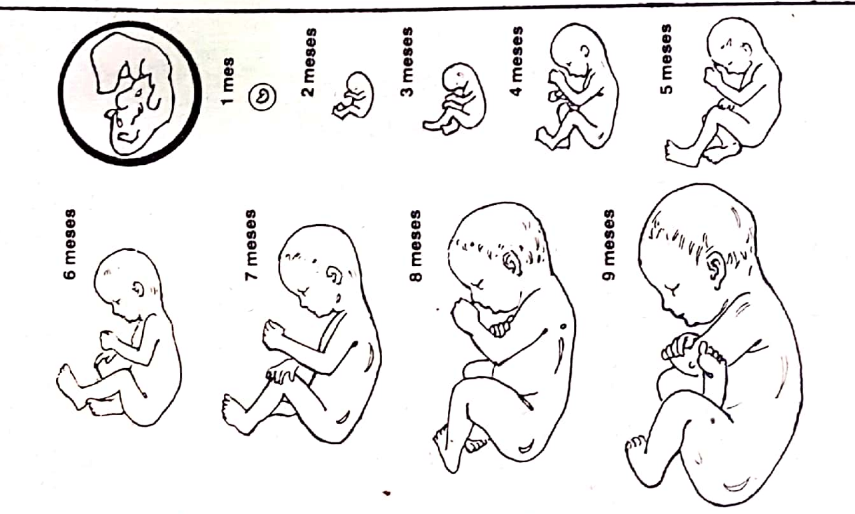
Fetiche ***(fetish)*** Ídolo u objeto de culto; en psicopatología, objeto o parte del cuerpo con el que una persona identifica de continuo sus obsesiones de tipo sexual.

Fetichismo ***(fetishism)*** Perversión de tipo sexual en la que la persona asocia sus emociones eróticas con objetos de otra persona o partes de su cuerpo que no son los órganos genitales.

Feto ***(fetus)*** Producto de la concepción, a partir del tercer mes del EMBARAZO hasta el PARTO o el ABORTO. // — **viable:** el que ya ha pasado del sexto mes de desarrollo.

Luego de la concepción, y antes del período de desarrollo fetal, el nuevo ser pasa por una importante fase de crecimiento embrionario. Éste dura unas siete semanas, y es suficiente para transformar la célula fecundada en un pequeño organismo bien diferenciado que mide menos de

Continúa en la pág. 517



Evolución del feto en los nueve meses de desarrollo. El círculo primero es una ampliación del aspecto que presenta al cabo del primer mes. Comienza siendo una sola célula y termina con un aproximado de doscientos mil millones.

1 día: 0,19 mm
15 días: 2,78 mm
25 días: 5 mm
33 días: 11,58 mm
42 días: 21,57 mm
56 días: 2,8 cm
90 días: 7,5 cm
120 días: 13,5 cm
210 días: 27 cm
270 días: 36 cm

Promedios de tamaño que alcanza el feto en su desarrollo

Fibrilación ***(fibrillation)*** Enfermedad en la que un músculo presenta un ligero temblor continuo. En ciertas enfermedades de tipo degenerativo, los músculos tiemblan, como en la esclerosis lateral amiotrópica. Sin embargo el término se aplica en especial a la fibrilación de las aurículas del corazón. Este, en lugar de latir en forma limpia, fuerte y regular, lo hace en forma desordenada. Esto debilita la fuerza de la pulsación. Esta enfermedad se suele tratar con digital, quinidina, inderal y productos similares. Pudiera estar asociada con desarreglos de la glándula tiroides, en cuyo caso se hace necesaria la intervención quirúrgica de dicha glándula.

Fibrinógeno ***(fibrinogen)*** Una de las proteínas esenciales de la sangre. Su producción tiene lugar en el hígado. Cuando dicho órgano se halla seriamente enfermo, su función como productor de fibrinógeno puede verse perturbada, con lo que disminuye notablemente la capacidad de coagulación de la sangre.

Fibroide ***(fibroid)*** Tumor uterino benigno formado por tejido fibroso.

Fibroidectomía ***(fibroidectomy)*** Escisión de un FIBROIDE por medios quirúrgicos.

Fibroma ***(fibroma)*** Nombre que reciben una serie de tumores benignos compuestos sobre todo de tejido fibroso o conjuntivo y vasos sanguíneos.

En los ovarios, los fibromas se presentan como concreciones sólidas, del tamaño de una nuez; no suelen causar molestias. En la matriz también suelen producirse, y si crecen demasiado, pueden producir sangramientos excesivos durante la menstruación. Pueden llegar a tamaños y pesos increíblemente grandes, y más que dolores, producen molestias, a menos que haya complicaciones en su desarrollo. La cirugía es la única manera de eliminarlos. // — concéntrico, **el que abarca las paredes del útero.**

Fibrositis ***(fibrositis)*** Inflamación de un tejido fibroso en alguna parte del organismo, sin presencia de supuración. Estos tejidos son frecuentes en las articulaciones, por lo que su inflamación provoca dolor y rigidez en los miembros y en lugares como la espalda y las caderas. Es causa del LUMBAGO y de varias otras afecciones articulares. El reumatismo muscular es una forma de fibrositis. Aunque se puede afirmar que las toxinas reumáticas son la causa directa de esta dolencia, sin embargo otras toxinas proce-

dentes de una dentadura infectada, de la garganta enferma o de otras formas de infección, podrían ser la causa principal subyacente.

* **Fiebre** ***(fever)*** Serie de síntomas (síndrome) en el que se presentan aumento de la temperatura del cuerpo y de la frecuencia del pulso, quebrantamiento, intranquilidad o estupor y otras señales, como indicación de que el cuerpo está pasando por una situación anormal, generalmente la lucha contra cuerpos extraños y dañinos. // — **premenstrual,** aumento de la temperatura en los días anteriores a la menstruación. Es normal en muchas mujeres, y se debe a la acción de las hormonas. // — **puerperal,** estado febril posterior al parto, debido a la penetración de estreptococos y otros gérmenes por la herida uterina; puede llegar a ser sumamente grave.

Filariasis o filariosis ***(filariasis)*** Estado de enfermedad provocado por la presencia de filarias, y en especial la *Filaria sanguinis hominis*. Estas son gusanos platelmintos parásitos, cuya presencia en el organismo provoca manifestaciones de ELEFANTIASIS, hidrocele quiloso y hematoquiluria.

Fimbria ***(fimbria)*** Nombre que recibe el borde irregular de cualquier región del cuerpo, y en *esp.* el de las trompas de Falopio. Tiene una serie de proyecciones en forma de dedos, que acercan la trompa al ovario.

Fimosis ***(phimosis)*** Estrechez de la abertura del prepucio, de la que resulta la imposibilidad de dejar el glande al descubierto. La circuncisión resuelve el problema higiénico que plantea. // — **vaginal,** cierre (atresia) de la vagina.

Fisiología ***(physiology)*** Parte de la biología que estudia el funcionamiento de los organismos vivos. // — **patológica**, el estudio del funcionamiento de los órganos o partes del cuerpo cuando se hallan enfermos.

Fisionomía o fisonomía ***(physiognomy)*** Aspecto particular que presenta el rostro de una persona, debido a sus rasgos característicos. Además de dar gran información sobre el CARÁCTER de la persona, muchas veces ayuda a diagnosticar sus enfermedades; el caso más claro es el del síndrome de Down o mongolismo. En los casos de hipotiroidismo, la cara se presenta inexpresiva y pálida, y en el hipertiroidismo luce la mirada atónita, tiene los ojos blancos y brillantes, párpados oscuros y piel algo sudada de continuo. Estas y otras enfermedades pueden ser discernidas con mayor rapidez, gracias al aspecto facial o fisonomía.

Fístula ***(fistula)*** Conducto anormal y ulcerado que se abre en la piel o en las mucosas; por él puede salir pus, o un líquido normal desviado de sus conductos normales.

Las fístulas pueden comunicar alguna cavidad del cuerpo con el exterior, o una cavidad con otra. Cuando la persona tiene alguna al nacer, esto indica que algún conducto normal durante el desarrollo fetal, no se cerró como debía haberlo hecho. Hay ocasiones en que los niños nacen con una apertura en el ombligo, a través de la cual sale la orina. Esto sería normal en el feto, pero no lo es en el recién nacido. Las fístulas también pueden ser derivación de una herida o un absceso que no pueden sanarse porque reciben de continuo los líquidos de alguna cavidad corporal. Así se origina, por ejemplo, la fístula anal. // — anal, **la situada cerca del ano, con comunicación al recto, o sin ella. Hay dos tipos, la** completa, **que se abre en el recto y va, por fuera del intestino, hasta el exterior, terminando generalmente cerca del ano, y la** incompleta, **en la cual suele faltar el orificio de salida, o el que comunica la fístula con el recto.** // — cervicovaginal, **la situada en la parte vaginal del cuello uterino, entre el conducto de éste y la vagina.** // — enterovaginal, **la situada entre el intestino y la vejiga.** // — folicovestibular, **la fístula periuretral de las mujeres.** // — genito-urinaria, **la abierta en algún lugar de las vías genitales y urinarias.** // — láctea o mamaria, **la que se presenta en un conducto galactóforo.** // — metroperitoneal, **la situada entre la cavidad del útero y el peritoneo.** // — rectovaginal, **la que comunica el recto con la vagina.** // —rectovulvar, **íd. con la vulva.** // salivar, **fístula que sale de una de las glándulas parótidas (salivares situadas debajo de los pabellones auriculares), para desembocar en algún punto de una mejilla.** // — vaginal, **Cuando está dañado el revestimiento interno de la vagina, por causa de un parto o de alguna operación ginecológica, como puede ser la histerectomía, puede surgir este tipo de fístula, ya sea entre la vagina y la vejiga (vesicovaginal) o entre la vagina y el recto (rectovaginal). El goteo continuo de orina puede ser síntoma de su existencia.** // — vesicovaginal, **la que une la vejiga con la vagina.**

Fisura ***(fissure)*** Toda división o surco entre partes adjuntas de una misma sustancia en el cuerpo.

El cerebro tiene un buen número de ellas. // Surcos anormales, generalmente dolorosos, que se producen en algunos lugares del organismo, como las que se presentan en el pezón o el ano. Las fisuras del pezón aparecen sobre todo cuando la madre está amamantando, y generalmente se deben al descuido, aunque un cierto endurecimiento de la piel favorece que ésta se rompa y forme la fisura. Para evitarlas, la madre debe lavarse el pezón y secarlo cuidadosamente después de cada vez que tenga que darle el pecho a su niño. Toda crema que suavice la piel, ayudará a impedir que aparezcan. En cuanto a las fisuras anales, suelen ser acompañadas de gran dolor, y a veces de sangre o pus. Suelen hallarse en el extremo inferior del recto, y es frecuente que halla alguna hemorroide complicada en el lugar donde llega al orificio anal. Se puede aliviar el dolor tomando laxantes suaves para hacer más facil el movimiento de vientre. Se debe limpiar su superficie con papel suave o tela, y tanto el ano como los lugares que lo rodean, deben lavarse con cuidado después de cada movimiento. Los ungüentos suavizadores son muy beneficiosos, pero han de aplicarse después de secar bien el lugar. En gran número de casos, la cirugía será la única solución definitiva a este molesto problema.

Flacidez o flaccidez ***(flaccidity)*** Cualidad de laxitud, flojedad, debilidad de los tejidos musculares. Suele deberse a una vida excesivamente sedentaria, y se acentúa cuando se hacen dietas adelgazantes sin acompañarlas de actividad física o ejercicios.

Flagelación ***(flagellation)*** Aberración sexual que consiste en provocar el placer erótico a base de fustigación.

Flato o flatosidad ***(flatus)*** Acumulación de aire u otros gases en las cavidades internas del organismo, especialmente estómago e intestinos; muchas veces tiene origen nervioso. // — **vaginal**, expulsión ruidosa de gases a través de la VAGINA.

* **Flatulencia** ***(flatulence)*** Aumento excesivo de tamaño del estómago o los intestinos por acumulación de aire o gases (V. FLATO). Es sumamente molesta y puede llegar a afectar la respiración e incluso el funcionamiento normal del corazón. Se considera síntoma de diversas circunstancias, como EMBARAZO, ANEMIA, ADHERENCIAS intestinales, o desarreglos nerviosos persistentes.

Flebitis ***(phlebitis)*** Inflamación de la membrana interna de una vena.

Uno de los lugares favoritos son las venas de las piernas, y los síntomas de este padecimiento suelen ser inflamación, pesantez y dolor. Cuando va acompañada de coágulo es sumamente peligrosa, y recibe el nombre de TROMBOFLEBITIS. Los vasos sanguíneos inflamados y anudados por consecuencia de la flebitis reciben el nombre de *varicosos*. Toda enfermedad que haga más lenta la circulación de la sangre, o que exija una larga permanencia en cama, puede provocar la formación de coágulos en los vasos sanguíneos de las piernas. Después de restablecerse la persona, pueden formarse estos coágulos, las piernas se inflaman y toman una coloración azulada, y la persona llega a cojear. Para aliviar este tipo de flebitis, se suele elevar el pie de la cama, para que las piernas queden libres de toda posición forzada. También ayuda a aliviarlo envolver en algodón suave las piernas y colocarlas sobre una almohada mientras duerme el paciente, o el uso de medias especiales semielásticas. En ocasiones, hacer ejercicios en forma moderada puede ser beneficioso, pero en todo caso ha de ser el médico y sólo él, quien indique la solución más adecuada. La recuperación de esta molesta dolencia suele tomar entre una y dos semanas.

Flegmasia ***(phlegmasia)*** Inflamación. // — **blanca dolorosa.** Inflamación dolorosa en las piernas, que suele verse en los días que siguen al parto, y se debe a una tromboflebitis de la vena femoral o a una obstrucción en los vasos linfáticos. // — celular. CELULITIS. // — **cerúlea dolorosa.** Forma grave de tromboflebitis aguda que causa notable dolor, con inflamación serosa de los tejidos y cianosis (adquisición de un color azulado). Puede terminar en la muerte de los tejidos superficiales en las porciones más extremas de la pierna.

Flema ***(phlegm)*** Mucosidad, *esp.* la elaborada en nariz y garganta. En la medicina occidental primitiva, era uno de los cuatro fluidos corporales que determinaban el temperamento y las características personales de los seres humanos. Estos eran sangre, flema, cólera (bilis amarilla) y melancolía (bilis negra). Ver HUMOR.

* **Flores blancas** ***(fleurs blanches; leukorrhea)*** Leucorrea; derrame de un líquido viscoso blanquecino secretado por la vagina o el

útero, que sale al exterior por la vulva. Suele ser síntoma de estados de irritación local o de alteraciones generales del organismo. Cuando es una secreción escasa en los días que preceden a la menstruación, puede considerarse totalmente normal.

Flujo *(flux)* Derrame abundante de un líquido normal o patológico del cuerpo. // — **blanco,** FLORES BLANCAS.

Fluoroscopia *(fluoroscopy)* Uso del fluoroscopio. Observación en una pantalla especial, de las sombras de los objetos que están siendo sometidos a los rayos X. Esta técnica de diagnóstico tiene la ventaja de ofrecer una visión móvil, en lugar de una fotografía estática. Así se pueden observar los intestinos en acción, o se puede seguir la colocación en sitio de un hueso fracturado. Su desventaja se encuentra en que la imagen resulta más imprecisa que en la fotografía de rayos X, por lo que hace falta gran habilidad para lograr una buena interpretación de la fluoroscopía.

Fobia *(phobia)* Aversión obsesiva y enfermiza a una cosa o situación. Suele ser motivada por traumas del pasado, y toma formas muy diversas, aunque siempre sean las mismas para cada persona que sufre de ellas: claustrofobia, zenofobia, agorafobia, androfobia y muchas más.

fobia

Todos los seres humanos tienen temores, motivados unos, infundados otros. Sin embargo, los temores pueden convertirse en auténticos terrores obsesionantes, que sean una respuesta infundada a los estímulos procedentes del exterior. Este terror que constituye una reacción desproporcionada por parte del ser humano, es el que recibe el nombre de "fobia", palabra que procede del griego y significa terror.

Las fobias, o histerias de ansiedad, son temores extremos e irracionales con respecto a un objeto o a una situación específica. Se suelen considerar como un tipo de psiconeurosis, o en muchos casos, un desorden psiquiátrico relativamente poco avanzado.

Las fobias suelen aparecer cuando una situación original, que quedó grabada en la mente de la persona como realmente amenazadora, es trasladada a situaciones similares, y al mismo tiempo es olvidada o reprimida en las capas subconscientes del intelecto. La terapia, siempre en manos de especialistas, suele consistir en hacer que el paciente experimente esta ansiedad bajo condiciones que no constituyen amenaza, o incluso son agradables, a fin de que se vaya debilitando hasta

desaparecer.

Aunque los psiquiatras clasifican las fobias como un solo tipo de neurosis, pueden ser tantas sus causas, que se han fabricado multitud de palabras para expresar sus diferentes motivaciones. A continuación se presenta un cuadro en el que aparecen por los menos la gran mayoría de las fobias más conocidas.

fobia

FOBIA	TERROR A
acarofobia	ácaros
acerbo, acerofobia	ácidos
acluofobia	oscuridad (t. nicto, escoto)
acrofobia	altura (t. hipso)
acusticofobia	sonidos (t. fono)
aerofobia	corrientes de aire
afefobia	contacto físico
agiofobia	cruzar la calle
agorafobia	lugares abiertos (t. ceno)
alcmofobia	objetos puntiagudos; ser tocado con los dedos
algofobia	presenciar o sentir dolor (t. odino)
amatofobia	polvo
amaxofobia	vehículos
amicofobia	llagas y arañazos
androfobia	sexo masculino
anemofobia	corrientes de aire (t. aero)
anginofobia	angina de pecho
antlofobia	inundaciones
antofobia	flores
antropofobia	sociedad humana
apeirofobia	el infinito
apifobia	abejas (t. meliso)
aracnefobia	arañas
astenofobia	debilidad
astra, astrapofobia	relámpagos; tormentas eléctricas (t. queraunо)
astrofobia	la bóveda celeste
ataxio, ataxofobia	tabes dorsalis o ataxia locomotriz (t. tabo); desaliño, desorden
atefobia	ruina económica
aulofobia	flautas
aurorafobia	auroras boreales
autofobia	a sí mismo; a ser egoísta
automisofobia	suciedad personal
bacilofobia	bacilos
bacteriofobia	bacterias

fobia

cacofobia = fealdad

dextrofobia = derecha del cpo

balistofobia .... proyectiles

barofobia .... fuerza de gravedad

basi, basofobia .... ponerse en pie y caminar (t. estasibasi o estasi)

batmo, batofobia .... abismos

balistofobia .... cohetes teledirigidos

batracofobia .... ranas

belonefobia .... alfileres, agujas

bibliofobia .... libros

brontofobia .... trueno (t. tonitro)

bromhidrosifobia .... a producir y percibir malos olores corporales

cacorrafiofobia .... fracaso

cainofobia .... cambios, novedades (t. neo)

cancerofobia .... cáncer

carcinofobia .... carcinomas

cardiofobia .... enfermedades del corazón

catagelofobia .... el ridículo

catisofobia .... a sentarse

cenofobia .... lugares abiertos (t. agora)

celofobia .... los celos

cibofobia .... comida (t. sito)

cinesofobia .... movimiento

cinofobia .... perros; drogas

cipridofobia .... coito; enfermedades venéreas (t. coito y venéreo)

claustrofobia .... lugares cerrados

cleitro, clitrofobia .... a quedar encerrado

cleptofobia .... ladrones (t. harpaxo); a convertirse en cleptómano

climacofobia ... a ascender; a las escaleras

coitofobia .... coito (t. ciprido)

colerofobia .... cólera

copofobia .... agotamiento

coprofobia .... excrementos; defecación

crematofobia .... dinero

cremnofobia .... precipicios

cristalofobia .... cristal (t. hialo)

cromato, cromofobia .... algunos colores

cronofobia .... tiempo

demonofobia .... demonios

dermatopatofobia .... enfermedades de la piel

dextrofobia .... objetos situados al lado derecho del cuerpo

diabetofobia .... convertirse en diabético

dipsofobia .... bebidas alcohólicas

dismorfofobia .... deformidades (t. terato)

domatofobia .... estar en una casa

dorafobia .... tocar pieles de animales

dromofobia .... andar errante

electrofobia .... electricidad

elurofobia .... gatos (t. galeo, gato)

emetofobia .... vomitar

entomofobia .... insectos

eosofobia .... al amanecer

eremio, eremofobia .... quietud, soledad, lugares apartados

ereuto, eritrofobia ..... color rojo; sonrojarse

ergasiofobia .... operaciones quirúrgicas

ergofobia .... trabajo

erotofobia .... amor sexual

escabiofobia .... sarna

escopofobia .... ser visto

escotofobia .... oscuridad (t. acluo, nicto)

espectrofobia .... espejos

espermatofobia .... semen

estasibasifobia ..... ponerse en pie y caminar

estigiofobia .... infierno (t. hade)

farmacofobia .... medicinas

fasmofobia .... fantasmas

febrifobia .... fiebre (t. pirexeo)

fengofobia .... luz del día (t. foto)

fobofobia .... al miedo; a los sustos

fonofobia .... ruido; a la propia voz

fotaugiofobia .... luz intensa

fronemofobia .... pensar

galeofobia .... gatos (t. eluro y gato)

gamofobia .... matrimonio

gatofobia .... gatos (t. eluro y galeo)

gefirofobia .... cruzar puentes

genofobia .... sexo

geumafobia .... gusto

gimnofobia .... cuerpos desnudos

ginefobia .... sexo femenino

grafofobia .... escribir

hadefobia .... infierno (t. estigio)

hamartofobia .... pecado (t. pecati); error

harpaxofobia .... ladrones (t. clepto)

hedonofobia .... placer

heliofobia .... exposición al sol

helmintofobia .... infestación con gusanos (t. vermi)

hemato, hemofobia .... ver sangre

hialofobia .... cristal (t. cristalo)

fobia

hidrargirofobia .... medicinas a base de mercurio
hidrofobia .... agua
hidrofobofobia .... rabia (t. liso)
hierofobia .... cosas sagradas
higrofobia .... humedad; líquidos
hilofobia .... bosques
hipengiofobia .... responsabilidad
hipnofobia .... quedarse dormido
hipsofobia .... altura (t. acro)
homiclofobia .... niebla
homilofobia .... sermones
hormefobia .... depresión nerviosa
ictiofobia .... peces
ideofobia .... ideas
ilingofobia .... vértigos
iofobia .... venenos
lalio, lalofobia .... hablar; tartamudear
leprofobia .... lepra
levofobia .... objetos situados al lado izquierdo del cuerpo
lisofobia .... rabia (t. hidrofobo)
linonofobia .... cuerdas
maniofobia .... locura
mayeusiofobia .... a dar a luz (t. toco); a quedar embarazada
mecanofobia .... maquinarias
melisofobia .... abejas (t. api); picaduras de insectos
meningitofobia .... meningitis
merintofobia .... ser atado
metalofobia .... metales
microfobia .... objetos pequeños
microbiofobia .... microbios (t. bacilo)
misofobia .... suciedad
mitofobia .... decir mentiras
molismofobia .... contaminación (t. miso); infecciones
monofobia .... soledad
necrofobia ... muerte (t. zanato); cadáveres
neofobia .... novedades, cambios (t. caino, cainoto)
nicto, noctifobia .... noche, silencio, oscuridad (t. acluo, escoto)
nosofobia .... enfermedad
oclofobia .... multitudes

odinofobia .... presenciar o sentir dolor (t. algo)
odofobia .... viajes
odontofobia .... ver dientes de animales
oeco, oicofobia .... hogar
ofidiofobia .... reptiles
oftalmofobia .... ser observado
omatofobia .... ojos
ombrofobia .... lluvia
onomatofobia .... oír ciertas palabras o determinado nombre
osmofobia .... olores
paido, pedofobia .... niños
pan, pano, pantofobia .... todo
paralipofobia .. descuidar u omitir un deber
parasitofobia .... parásitos
pecatifobia .... pecado (t. hamarto)
pediculofobia .... piojos
pediofobia .... muñecas
peniofobia .... pobreza
pirexeo, pirexiofobia .... fiebre (t. febri)
pirofobia .... fuego
pnigofobia .... ahogos
polifobia .... muchas cosas
potamofobia .... ríos, lagos, grandes extensiones de agua
proctofobia .... enfermedades rectales
psicofobia .... mente
psicrofobia .... frío (t. queima)
pteiriofobia .... piojos (t. pediculo)
ptisiofobia .... tuberculosis (t. tuberculo)
queimafobia .... frío (t. psicro); invierno
quenofobia .... grandes espacios vacíos
queraunofobia .... tormentas eléctricas, relámpagos (t. astra, astrapo)
querofobia .... alegría
quionofobia .... nieve
rabdofobia .... recibir golpes con varas
ripofobia .... suciedad (t. miso)
satanofobia .... diablo
selafobia .... destellos de luz
siderodromofobia .... viajar en tren
sifilofobia .... sífilis
sitio, sitofobia .... comida
tabofobia .... tabes dorsalis o ataxia locomotriz (t. ataxio)

fobia

tafe, tafi, tafofobia .... *tumbas; ser enterrado vivo*
talasofobia .... *mar*
teniofobia .... *tener solitaria*
teofobia .... *Dios*
teratofobia .... *deformidades (t. dismorfo); dar a luz un monstruo*
termofobia .... *calor*
tetanofobia .... *tétanos*
tocofobia .... *dar a luz (t. mayeusio)*
tonitrofobia .... *trueno (t. bronto)*
topofobia .... *determinados lugares*
toxicofobia .... *ser envenenado*
traumatofobia .... *traumas*
tremofobia .... *temblores*
trico, tricopatofobia .... *pelo*
triquinofobia .... *triquinosis*
triscaidecafobia .... *número trece, esp. en la mesa*
tuberculofobia .... *tuberculosis (t. ptisio)*
vaccinofobia .... *vacunas*
venereofobia .... *enfermedades venéreas (t. ciprido)*
vermifobia . *gusanos (t. helminto); parásitos*
xenofobia .... *extranjeros*
zanatofobia .... *muerte (t. necro)*
zoofobia .... *animales*

triscaidecafobia (13)
tr hexafobia (666)
friggatriscaidecafobia (viernes 13)

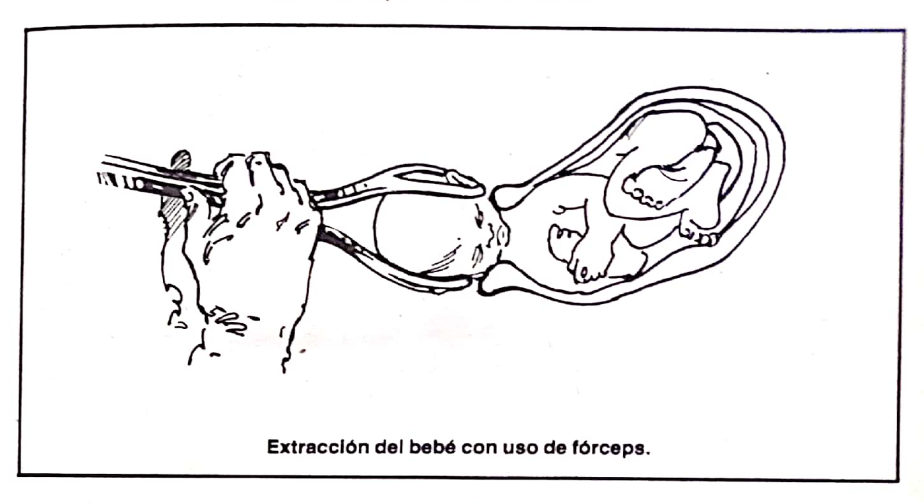
Foliculina ***(folliculine)*** Estrina, hormona estrógena del ovario, producida en los FOLÍCULOS, mientras madura el ÓVULO.

Folículo ***(follicle)*** Todo saco de piel que se forma en el organismo, generalmente con la función de segregar algo. // — **de De Graaf,** ovisaco, o vesícula que se forma en la superficie del ovario, y en la que se halla contenido un óvulo en proceso de maduración, junto con un líquido en el que se encuentra la hormona llamada FOLICULINA.

Fontanelas ***(fontanelles)*** Nombre que reciben las dos zonas del cráneo que se hallan aún sin osificar en los niños pequeños. Debido a esto, son zonas mucho más blandas y delicadas que el resto de la cabeza.

Fórceps ***(forceps)*** Instrumento a modo de pinzas, ideado especialmente para presionar y extraer la cabeza del FETO sin que haya peligro para su vida. Se usa en los casos de partos difíciles o demasiado lentos (partos distócicos). Los hay

de diversas clases: alto, bajo, de Chamberlen, de Kjelland, de Levret, de Luikart, de Nägelle, de sierra, de Smelie-Simpson, de Tarmier.



Extracción del bebé con uso de fórceps.

Formaldehído ***(fomaldehyde)*** Aldehído fórmico, gas con propiedades desinfectantes, que se suele emplear para esterilizar locales y ropas. Su solución en agua al 40% es incolora y volátil, y recibe el nombre de *formol o formalina*, siendo usada como preservativo y antiséptico.

Frambesia ***(yaws)*** Enfermedad crónica causada por una espiroqueta, que se caracteriza por la aparición de llagas, comenzando por la zona genital. Es típica de los países tropicales.

Frenillo ***(frenulum)*** Membrana que sujeta la lengua por debajo. // Ligamento del pene que sujeta el prepucio al bálano.

Frenitis ***(phrenitis)*** Inflamación del diafragma.

Frente ***(forehead)*** Parte superior de la cara, limitada lateralmente por las sienes, y comprendida desde las cejas hasta la raíz de los cabellos. Las manchas azuladas persistentes en la frente, pueden ser síntoma de SÍFILIS.

Friedman, prueba de ***(Friedman's test)*** Prueba del embarazo, basada en la observación del hecho de que la inyección de orina de una mujer encinta en conejas, produce en éstas la formación de cuerpos lúteos y hemorrágicos en los ovarios. Por esta peculiaridad, recibe el nombre popular de *prueba del conejo*. Hay una variante que consiste en inyectar a la hembra de una especie sudafricana de sapos, la cual pone grandes cantidades de huevos en menos de doce horas, si la orina pertenece a una mujer embarazada.

Frigidez *(frigidity)* Anestesia sexual; falta de orgasmo en la mujer durante un coito normal, es decir, vaginal y heterosexual.

Las mujeres, según esta definición de la frigidez, pueden clasificarse en *apasionadas*, que serían las incapaces de satisfacer su apetito sexual; *relativamente frígidas*, las que sólo raras veces alcanzan el orgasmo, y *totalmente frígidas*, las que no hallan placer ni excitación en el coito ni en el juego amoroso. Este trastorno es bastante frecuente, y su repercusión dentro de la vida de la pareja es desastrosa. Es raro que se deba a motivos de orden físico; estos serían la estrechez vaginal, el vaginismo, el prolapso uterino y problemas similares que causan dolor durante el coito, así como ciertas enfermedades crónicas de tipo infeccioso, y los trastornos en la regulación y secreción hormonales. Sin embargo, hay una gran cantidad de casos que tienen sus raíces en fallos educacionales habidos en edad temprana, especialmente en la esfera moral, sexual o religiosa. Cuando la niña se ha formado en un ambiente de intransigencia y artificialidad con respecto al sexo, o por circunstancias familiares se le ha inculcado el terror al sexo opuesto, puede enmascarar su rechazo subconsciente con una imposibilidad aparentemente física, y sólo con la ayuda del psicoterapeuta y una reeducación cuidadosa de su actitud ante el sexo, será capaz de superar este problema.

frigidez

De ordinario, la mujer tiene mayor dificultad que el hombre para llegar al clímax en sus relaciones sexuales. La mayoría aceptan esta realidad como un dato más que han de tener en cuenta en su vida, y de forma intuitiva saben que todas las condiciones tienen que darse en la forma debida para poder lograr el orgasmo. Entre ellas, la principal es que su compañero les dé aunque sea una pequeña oportunidad para lograrlo, en lugar de buscar de inmediato su propia satisfacción, mucho más fácil y rápida de lograr.

La causa más frecuente de que la mujer no alcance el orgasmo es la falta de estimulación. Casi siempre es el hombre el que carga con la culpa. Hay veces en que recibe el reproche verbalmente, y otras —las más— en que lo recibe en forma silenciosa, pero no menos clara.

Sin embargo, a menos que el hombre sea un insensible, desinteresado de todo lo que no sea su propia satisfacción, es muy posible que no sea él la única causa. La mujer tiene que poner también de su parte en la estimulación. Tiene que sentirse libre para hacer comentarios que ayuden a su compañero a comprender cuándo está logrando estimularla en forma positiva.

Muchas de las situaciones que han sido calificadas de frigidez en la mujer, han de atribuirse a causas psicológicas, más que a desórdenes de tipo corporal. El porcentaje de mujeres incapaces de sentir emoción alguna durante la unión sexual, es mucho más alto de lo que se podría suponer. Las mujeres que no pueden llegar a ser excitadas, sufren de lo que técnicamente se llama disfunción sexual primaria*.*

Esta disfunción puede tener causas de tipo físico. La unión sexual dolorosa, o dispareunia*, es la más corriente. Esta se produce por diferentes motivos. Cuando el hombre trata de realizar la unión plena antes de que la vagina de la mujer se halle debidamente lubricada, en lugar de producirse en ella una sensación agradable, lo que se puede producir es dolor, ya que los nervios sensoriales de los labios y la vagina envían al cerebro un mensaje que éste interpreta como dolor. Algo similar sucede cuando la mujer está sufriendo de una infección pélvica, o tiene alguna tumoración anormal en el útero.*

Aparte de estas causas físicas, la disfunción puede provenir de los pensamientos y sentimientos que tenga la mujer con respecto al acto mismo, o al hombre con el cual lo realiza. El caso típico es el problema denominado vaginismo*, que ha de ser superado por la mujer a base de ir eliminando la angustia y la ansiedad que le produce pensar en la unión sexual. Este consiste en que los músculos que se hallan a la entrada de la vagina se cierran fuertemente, impidiendo la penetración del pene. Detrás de este espasmo muscular involuntario se halla el miedo a dicha penetración, por motivos que pueden remontarse a experiencias negativas anteriores, o a mala información adquirida durante la niñez o la pubertad en las mil cosas absurdas que inventa y propaga la fantasía infantil.*

La disfunción sexual secundaria *se produce cuando la mujer pierde su capacidad de excitación al cambiar las circunstancias psicológicas. Por ejemplo, cuando nota que su compañero está perdiendo interés en ella. No hay ser humano que a fuerza de voluntad pueda lograr nada en este aspecto. El hombre no puede lograr la erección del pene a voluntad, ni la mujer puede lograr su excita-*

frigidez

ción a voluntad. Cuando hay una parte del cerebro que, por algún motivo, está diciendo que no quiere relación sexual, los impulsos nerviosos necesarios para llegar a una excitación adecuada quedan inhibidos.

De igual forma, puede suceder que la mujer comience a sentirse excitada, pero sea incapaz de llegar al orgasmo. Los terapeutas especializados en el sexo le dan el nombre de disfunción orgásmica a esta situación, que es muy similar a la anterior en su mecanismo. Si la mujer presenta excitación, pero nunca ha sido capaz de llegar al orgasmo, se halla sufriendo de disfunción orgásmica primaria. La secundaria, o disfunción situacional, es aquella en la que la mujer no es capaz de llegar al orgasmo en determinadas circunstancias de lugar, compañía o estímulo. En los casos en que sus expectaciones se vean satisfechas, sí es capaz de lograrlo.

Entre las mujeres que se quejan de no poder alcanzar el orgasmo, se hallan algunas que tienen un umbral demasiado alto en el grado de excitación que tienen que alcanzar para liberar la tensión sexual que es necesaria en el orgasmo. La causa de esto puede hallarse en el número de terminaciones nerviosas sensoriales del clítoris, que no es el mismo en todas. Esto quiere decir que hay mujeres que necesitan mucho más estímulo para alcanzar el punto de excitación en el que pueden llegar al orgasmo.

Todas estas formas de disfunción sexual deben ser tratadas en forma similar. En sí, son síntomas de otras realidades más profundas, y son estas realidades las que han de ser afrontadas para poder resolver los problemas de frigidez en sus diferentes niveles.

Esto significa, por ejemplo, abrir o ampliar los canales de comunicación de la pareja con respecto a su vida sexual. En lugar de poner toda la atención en el asunto de la frigidez y la falta de orgasmo, ha de ponerse en la satisfacción sexual de la mujer, y la manera de lograrla. La mujer que tiene dificultad para lograr la excitación sexual, tiene que aprender por experiencia los lugares en los que le agrada recibir estímulo; su compañero, por su parte, debe aprender a estimularla en la forma en que a ella le agrade, y no en la que él crea mejor.

Puesto que el cerebro es con mucho el órgano sexual más importante, es imprescindible que la mujer se halle en una situación positiva con respecto a la unión sexual cuando ésta se produzca.

Es cierto que hay hombres más hábiles que otros para despertar excitación en su compañera, pero también es necesario comprender que el sexo es algo realizado a dúo, y ambos participantes han de hallarse activos para que alcance su objetivo: la máxima manifestación de la unión, el conocimiento mutuo y el amor entre un hombre y una mujer.

* **Fröhlich, síndrome de** ***(Fröhlich's Syndrome)*** Síndrome adiposogenital; aumento en la cantidad de grasa del cuerpo, al mismo tiempo que se produce atrofia de los genitales, que permanecen en estado de infantilidad.

Recibe su nombre del científico que lo describió por primera vez. Estos síntomas son manifestación de la existencia de un tumor en la hipófisis, y aunque pueden sobrevenir en cualquier edad, son más frecuentes durante el desarrollo. Si la enfermedad aparece en una época temprana de la niñez, causa enanismo. Si aparece después de la pubertad, causa gordura, pereza mental y apetito voraz, además de la falta de desarrollo en los órganos sexuales. Por supuesto, que la mayoría de los jovencitos obesos son víctimas de unos hábitos dietéticos nocivos, y no de esta enfermedad. Los adultos varones toman un aspecto afeminado, se suaviza la piel y la distribución de las carnes en las caderas y los pechos tiene aspecto feminoide. Las mujeres adultas adquieren una obesidad excesiva, llegando a alcanzar más de los 130 kilogramos de peso. La terapia hormonal moderna, a base de extracto de pituitaria y otras hormonas, puede aliviar muchos de los síntomas que componen este síndrome, si todavía no ha progresado tanto que escape a todo control, por lo que es necesario que la persona se someta a examen y tratamiento médicos.

Fuente ***(bag of waters)*** Bolsa de las aguas, saco formado al principio del parto en la vagina con la parte de las membranas fetales y el líquido amniótico que han pasado el orificio cervical interno. Su descenso paulatino durante las contracciones, va dilatando la vagina. La ruptura (*breaking*) de la fuente es señal de que la dilatación es ya completa, y se distingue por la salida, rápida o lenta, de líquido amniótico; de ordinario, es el momento que precede de forma inmediata a los dolores del parto y la expulsión de la criatura.

Furor ***(furor)*** Estado de locura agitada, con movimientos bruscos y gritos. // **— uterino o amatorio,** EROTOMANÍA, deseo sexual exagerado; aunque puede presentarse en otros momentos, es más típico de los años cercanos al climaterio, como consecuencia de trastornos de tipo emocional o psíquico que exigen un tratamiento adecuado.



Galactisquia o galactosquesis ***(galactischia)*** Cese en la secreción de leche materna.

Galactocele ***(galactocele)*** Quiste en una glándula mamaria, dentro del cual hay leche materna.

Galactoforitis ***(galactophoritis)*** Inflamación en los conductos GALACTÓFOROS

Galactóforo ***(galactophorous)*** Todo lo que lleva leche, *esp.* los conductos excretorios de las glándulas mamarias.

Galactófugo ***(galactofugous)*** Toda sustancia capaz de detener el flujo de leche materna.

Galactógeno o galactogogo ***(galactogogue)*** Lo que favorece o aumenta la secreción de leche.

Galactorrea ***(galactorrhea)*** Flujo excesivo de leche materna.

Galactoterapia ***(galactotherapy)*** Administración de medicamentos a la madre o nodriza, para que pasen al cuerpo del infante enfermo a través de la leche.

Galvanoterapia ***(galvanotherapy)*** Empleo de corriente eléctrica continua con fines terapéuticos. Sus efectos son de doble sentido: seda el organismo y produce calor en los órganos. Debido a esto, tiene numerosos usos, entre ellos varios de tipo ginecológico, como el tratamiento de ciertos casos de VAGINITIS.

Galli Mainini, reacción de ***(Galli Mainini's test)*** Prueba de EMBARAZO que consiste en inyectar orina de la mujer que se sospecha esté embarazada, en el seno linfático dorsal de un sapo macho de la especie *Bufo arenarum*. Si la mujer está encinta, su orina provoca una migración de espermatozoides del testículo a la vejiga, que ya al cabo de tres horas, puede ser detectada en la orina del animal.

Gammaglobulina ***(gamma globuline)*** Sustancia química que se encuentra en las globulinas proteicas del plasma sanguíneo. Se comporta como soporte material de los anticuerpos que el cuerpo produce para combatir las enfermedades. Debido a esto, los anticuerpos de la gammaglobulina han sido utilizados para inmunizar contra el sarampión, la rubéola y la coqueluche, y para atenuar su acción sobre el organismo. Tiene menos actividad en la varicela, la escarlatina y la poliomielitis. También se emplea en infecciones como la hepatitis, en las que los antibióticos tienen una acción escasa o nula. Se inyecta por vía intramuscular.

Gamofobia ***(gamophobia)*** Es una de las numerosas FOBIAS que puede padecer el ser humano. Ésta se podría definir como "horror extremo al matrimonio". En la mujer suele provenir de una educación defectuosa al respecto, en la que se le ha inculcado la idea de que el sexo masculino es su enemigo, y el acto sexual algo degradante o doloroso; otras veces puede provenir de experiencias negativas habidas en el pasado, o de experiencias vividas por la madre, u otra mujer allegada, que producen un bloqueo mental en la mujer. Los casos más sencillos pueden resolverse con lecturas adecuadas y ayuda de consejeros matrimoniales, pero también hay situaciones que requerirán la atención de un psiquiatra.

Gamogénesis, gametogenia o gamogonia ***(gamogenesis)*** Reproducción por vía sexual.

Gas ***(gas)*** Fluido similar al aire cuando se halla a presión y temperatura ordinarias; tiene la tendencia a ocupar todo el espacio disponible en el lugar donde se halla. La presencia de gases provoca una serie de molestias en el tubo digestivo. Fuera de casos como adherencias postoperatorias, o momentos de nerviosismo extremo, suele deberse a malos hábitos en cuanto a la forma de comer, o a los alimentos ingeridos.

Gástrico ***(gastric)*** Todo lo relativo al estómago. // **úlcera gástrica o péptica,** úlcera estomacal.

Gastritis ***(gastritis)*** Inflamación en las paredes internas del estómago.

Cuando éstas se hallan irritadas o son víctima de alguna infección, se enrojecen, se inflaman y llegan a sangrar. La gastritis puede ser aguda o crónica. En el primer caso, suele ser motivada por la ingestión de alimentos en mal estado, envenenamientos o simplemente excesos en la comida. Cuando se trata de la ingestión de sustancias irritantes como lejía, ácidos o venenos, se requiere una acción rápida dirigida por el médico a fin de extraer dichas sustancias de su interior. Después es necesario neutralizar el veneno en las paredes del estómago, para evitar que éstas sean perforadas y se produzca una peritonitis. Hay casos en que se tiene que apelar a una operación quirúrgica. La gastritis aguda comienza con pérdida de apetito, sensación de presión y llenura en la región gástrica, náuseas, dolor de cabeza y fiebre ligera. Después comienzan los vómitos, que en la mayoría de los casos alivian el dolor, aunque la persona se siga sintiendo débil y necesitando cuidados durante varios días. La gastritis crónica, más o menos permanente, puede ser provocada por dolencias muy diferentes y de orígenes muy diversos. Debido a esto, requiere el control del médico durante una temporada larga. Algunas deficiencias vitamínicas manifiestan tendencia a producirla, así como los trastornos en la secreción del jugo gástrico. Estos, a su vez, pueden ser provocados por problemas de tipo físico o de tipo mental y nervioso, como son la ansiedad, la tensión constante y el sufrimiento. La gastritis crónica suele ser parte del proceso total de desarrollo de las ÚLCERAS GÁSTRICAS o pépticas. A su vez, cuando existe una de ellas, su presencia provoca una gastritis constante. Los excesos en el consumo de alcohol también provocan la inflamación e irritación de las paredes interiores del estómago.

Gastroenteritis ***(gastroenteritis)*** Inflamación en el estómago y los intestinos.

Gastroptosis ***(gastroptosis)*** Estómago caído. Se debe al desplazamiento de esta víscera hacia un lugar inferior al que le corresponde en el abdomen. Trae consigo trastornos de tipo digestivo y molestias diversas. Puede observarse con facilidad en las placas de rayos X.

Gelatina ***(gelatin)*** Sustancia incolora y transparente, de coherencia característica, que se saca de diversos tejidos animales: huesos, cartílagos y piel. Tiene una amplia gama de usos en farmacia y medicina. Su ingestión tiene efectos favorables en los casos de uñas quebradizas.

gelatina

Una de las proteínas más comunes es la gelatina, que durante mucho tiempo ha sido uno de los alimentos ordinarios en la mesa familiar. También tiene numerosos usos en la farmacopea y la industria. Su nombre se deriva de la palabra latina gela-

gelatina

ta, que describe su propiedad más característica: la formación de un gel en agua. Se deriva del colágeno, que es el constituyente primario de todos los tejidos fibrosos conectivos del cuerpo animal. Esto quiere decir que se utilizan cartílagos, tendones, piel y huesos (osteína) para obtener gelatina a base de un proceso de hidrólisis, es decir, descomposición por medio del agua. Esta se logra hirviendo dichos tejidos animales. A pesar de lo que se cree popularmente, el tejido muscular, la sangre, los pulmones, cuernos, cascos y pezuñas, no producen gelatina.

Tanto la gelatina como el colágeno tienen la misma composición, aunque sus propiedades sean muy distintas. En ella entran carbono, nitrógeno, oxígeno, hidrógeno y trazas de azufre, bajo la forma de una serie de aminoácidos principalmente. Contiene el 86 % de proteínas y el 14 % de agua. La proteína de la gelatina carece de algunos de los aminoácidos esenciales, pero es un buen complemento de la leche y los huevos. Los platos hechos con gelatina son relativamente bajos en calorías y proteínas, pero los jugos de frutas con los que suele venir combinada, contribuyen de manera significativa al nivel de ácido ascórbico (vitamina C) de la dieta. Cuando se combina además con leche o crema, aumenta grandemente su valor calórico y proteico.

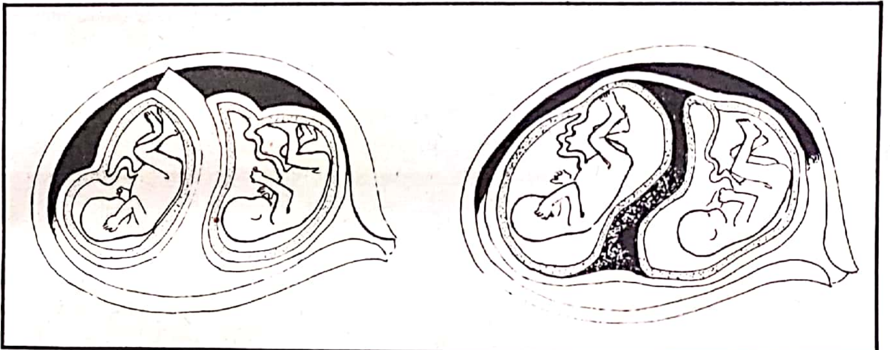
La industria de la alimentación aprovecha sus cualidades en numerosos usos diferentes, pero no es la única. También la medicina la utiliza, aunque no con fines terapéuticos. No se le conoce valor curativo alguno, más que como una comida proteínica. En farmacia, su uso más importante es la fabricación de cápsulas, con glicerina incorporada o sin ella. También es conocido su uso para fortalecer las uñas excesivamente quebradizas en la mujer. Desde el punto de vista industrial, sus usos varían desde la fotografía hasta el estampado de telas.

La gelatina es insoluble en agua a temperatura normal, pero absorbe la humedad y aumenta notablemente de tamaño. Pasa a convertirse en una solución cuando es calentada a más de 49° C, y forma un gel de nuevo cuando se enfría.

Gemelo *(twin)* Cada uno de los dos hermanos nacidos de un mismo parto.

// —s biovulares, **son el caso más sencillo de gemelos: en el momento de fecundación, en el cuerpo de la madre había dos óvulos maduros**

y preparados para recibir los espermatozoides, y ambas vidas comienzan al mismo tiempo; estos gemelos son en realidad hermanos engendrados al mismo tiempo, pero tienen combinaciones genéticas distintas y se desarrollan en placentas separadas. Pueden ser del mismo sexo, o de sexo distinto, y con el tiempo se van diferenciando en forma normal; son los llamados *no idénticos* o *fraternos*. // —s monoovulares, **los desarrollados a partir de un mismo huevo. Cuando se realiza la primera bipartición de células, cada una de éstas comienza a desarrollarse por su cuenta, produciendo un nuevo ser. Estos gemelos son los llamados *idénticos*, ya que llevan en sí la misma herencia genética. Son siempre del mismo sexo, se forman dentro de la misma placenta, y su parecido permanece asombrosamente constante durante toda la vida.** // —s siameses, **ver** SIAMESES.



Los gemelos biovulares (izquierda) están separados, cada cual en sus membranas. En cambio, los uniovulares o idénticos (derecha), procedentes del mismo óvulo, tienen membranas en común, son del mismo sexo y tienen el mismo patrimonio genético.

Gen o gene *(gene)* Cada una de las partículas dispuestas en orden fijo y en forma lineal en los CROMOSOMAS, y en las cuales está marcado el mensaje hereditario del ser al que pertenecen. Son muchos millares, y todos ellos tienen una constitución química definida y diferente. Entre ellos, al unirse la mitad de los paternos con la mitad de los maternos, los más débiles son *recesivos* y no se manifiestan en el nuevo ser, mientras que los más fuertes, los *dominantes*, le dan sus características hereditarias principales.

gene

Gregorio Mendel, el famoso monje naturalista austriaco, marca un hito de importancia en el desarrollo de la Genética, o estudio científico de la herencia. Hasta ese momento, se creía a pie juntillas que el parecido entre padres e hijos se transmitía por

gene

medio de la sangre. Aún hoy, expresiones como "la sangre llama", "la sangre que corre por sus venas", y similares, quedan como recuerdos de aquella antigua creencia. Los trabajos de este monje del siglo pasado, y de otros naturalistas, permitieron vislumbrar la realidad que hoy se presenta con evidencia abrumadora: la existencia de los genes.

Estos son elementos que existen en cada una de las células del cuerpo. Su función es la de pasar la información genética de una a otra generación por medio de las células sexuales, determinando así las características hereditarias del ser vivo.

El material del que están compuestos los genes es fundamentalmente el mismo en todos los seres vivos: moléculas de ácidos nucleicos dispuestas en forma de cadenas. En la mayoría de los organismos, se trata del DNA o ácido desoxirribonucleico; en algunos virus, es el RNA o ácido ribonucleico. Estas cadenas están dispuestas en forma de cintas que a su vez son parte de los cromosomas. Estos, que tienen forma de pequeños hilos microscópicos, se hallan en el núcleo de la célula. Los seres humanos tienen normalmente 46 cromosomas, distribuidos en 23 pares.

Las células sexuales (óvulo materno y espermatozoide paterno) son especiales, puesto que en su núcleo existen sólo 23 cromosomas, en lugar de los 46 normales de las demás. Esto sucede en ambas por igual, a pesar de que el óvulo tiene un volumen que se calcula en 85.000 veces el del espermatozoide. Cuando ambos se unen en el momento de la fecundación, forman la primera célula del nuevo ser humano con los 46 cromosomas distribuidos en 23 pares. En cada uno de estos pares hay un cromosoma paterno y otro materno.

La herencia está "escrita" en el cromosoma como si fuera un código, y depende de las maneras de combinarse y ordenarse los numerosos genes a lo largo de ellos. Por lo tanto, podríamos decir que la herencia es un fenómeno químico.

Los genes son en sí pequeñas unidades químicas que constituyen los travesaños y los lados de las largas moléculas de DNA que forman el cromosoma, y que tienen forma de escalera helicoidal (de caracol). Cada gene o combinación de los mismos, es una unidad hereditaria, y especifica las características que ha de presentar algún rasgo determinado en el individuo: si los ojos serán negros o azules, por ejemplo. También son ellos los que determinan, en conjunto, si el ser al que pertenecen es un hombre, un determinado animal o algún vegetal.

Parece increíble que un grupo de moléculas tan infinitesimal en su tamaño sea tan influyente. Los científicos responden a esta inquietud con el concepto de "un gene, una enzima". Según esta opinión, cada gene dirige la formación de una enzima. Estas a su vez son catalizadores imprescindibles en numerosos procesos del cuerpo. Si el gene es defectuoso, la enzima asociada a él lo es también, o falta por completo.

Así, el DNA graba lo que los científicos llaman código genético en el RNA, presente también en la célula, que a su vez orienta a la célula a fabricar las enzimas y las proteínas en unas secuencias que son invariables. Estas, a su vez, actúan sobre los procesos fisiológicos, como si estuvieran leyendo continuamente un "mensaje", determinando una gran serie de características en la anatomía y el funcionamiento del cuerpo del ser vivo al que pertenecen. La conclusión inevitable es que todo organismo es un sistema de altísima complejidad, compuesto por un gran número de tejidos, cada uno de los cuales actúa sobre los demás y recibe a su vez la influencia de ellos y del ambiente en una forma precisa y predecible, que se halla codificada en los genes y sus combinaciones dentro de los cromosomas.

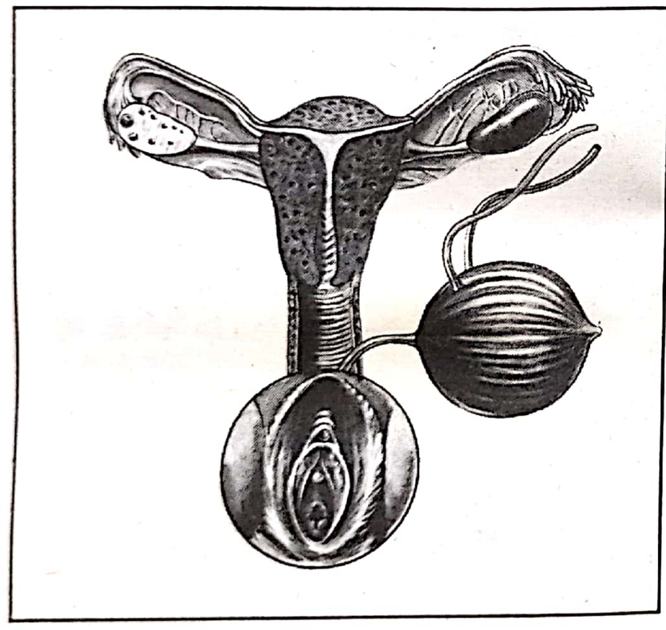
Generación ***(generation)*** Reproducción; acto de engendrar.

Genética ***(genetics)*** Parte de la biología que se dedica al estudio de la reproducción en el ser humano, la herencia, las variaciones y todo lo relacionado con la descendencia.

Genitales, órganos ***(genitals)*** Órganos destinados a realizar la función de reproducción.

Constituyen el SEXO PRIMARIO del ser humano. Los genitales femeninos son internos en su casi totalidad, hallándose alojados en el abdomen, al fondo de la cavidad pelviana, cuya configuración se halla especialmente formada para el embarazo y el parto. Las dos glándulas principales dentro del sistema reproductor femenino, son los dos OVARIOS, situados a ambos lados de las paredes de la pelvis. En ellos se producen los ÓVULOS y hormonas como la foliculina y la luteína. A continuación de estos, están las TROMPAS DE FALOPIO o trompas uterinas, dos conductos en forma de trompa, de unos 12 cm

de longitud, que terminan a ambos lados del ÚTERO o matriz. Este es un órgano muscular, situado entre la vejiga de la orina y el recto; presenta un cuerpo, un istmo y un cuello. Este último asoma a la VAGINA. Dentro del útero anida el óvulo fecundado hasta el momento del parto. La VAGINA, conducto musculomembranoso de gran sensibilidad, es el órgano de la CÓPULA y del PARTO. Se abre en el orificio formado por la VULVA. Esta comprende diversas formaciones superficiales: los labios menores, la salida de la uretra, un órgano eréctil encima de esta última denominado CLÍTORIS, y en el exterior los labios mayores, cutáneos y cubiertos de vello, al igual que el MONTE DE VENUS, porción de piel que recubre los huesos de la región denominada pubis.



Aspecto general de los órganos genitales internos y externos de la mujer, mostrando en corte la estructura de los ovarios, las trompas, el útero y la vagina, además de su relación con el sistema urinario.

Geriatría ***(geriatrics)*** Parte de la medicina especializada en las enfermedades y necesidades higiénicas típicas de la vejez. Esta ciencia ha tomado un gran auge en los últimos tiempos, debido en gran parte al notable aumento del número de personas que alcanzan edades avanzadas.

Germen ***(germ)*** Bacteria; microorganismo. // Huevo fecundado. // **Aceite de — de trigo,** aceite rico en vitamina E, recomendado en los tratamientos de aborto continuado, esterilidad o hipotonía muscular.

Germicida ***(germicide)*** Toda sustancia que mate gérmenes. Hay una diferencia notable entre los germicidas y los antisépticos. Los primeros se limitan a liquidar los microorganismos, mientras que los antisépticos destruyen los materiales venenosos, matan los gérmenes e impiden su multiplicación.

Gestación, período de ***(gestation)*** V. EMBARAZO.

Gigantismo ***(gigantism)*** Aumento anormal en el desarrollo y la talla del cuerpo. // — **acromegálico,** el debido a un trastorno de la hipófisis; se manifiesta en especial en los huesos cortos y planos. // — **eunucoideo,** el que se presenta con deficiencia sexual.

Gimnasia ***(gymnastics)*** Ejercitación sistemática de los músculos, en forma total o parcial.

Aunque siempre es necesario conocer la opinión facultativa, por posibles complicaciones, en la mayoría de los casos es muy beneficiosa, tanto desde el punto de vista físico como el psíquico. Mientras más sedentario sea el tipo de actividad que desarrolla la persona, más necesaria se hace, en especial los ejercicios de tipo respiratorio y el paseo diario. El "*jogging*" o trote, que se está usando mucho en la actualidad, necesita preparación y conocimiento de las condiciones cardiovasculares de la persona. Lo más efectivo es la realización de tablas (ver al final) de gimnasia de duración y dificultad progresiva, en el mismo momento del día siempre, con constancia y control médico. Para circunstancias especiales, como la gravidez, el período posterior al parto o necesidades especiales en zonas determinadas del cuerpo, existen tablas de ejercicios muy efectivas, varias de las cuales se ofrecen al final de esta obra.

Gimnofobia ***(gymnophobia)*** Una de las FOBIAS producidas por la educación deformada, o por problemas subjetivos especiales, es esta aversión enfermiza a la vista de cuerpos desnudos.

Ginandria o Ginantropía ***(gynandria)*** Fenómeno del cuerpo femenino que se manifiesta en un seudohermafroditismo o falso HERMA-

FRODITISMO parcial con desarrollo excesivo del clítoris y soldadura de los labios mayores.

Ginandromorfismo ***(gynandromorfism)*** V. HERMAFRODITISMO.

Ginatresia ***(gynatresia)*** Atresia o ausencia de perforación de los órganos sexuales femeninos, *esp.* la vagina o el cuello cervical de la matriz. Puede corregirse por medios quirúrgicos.

Ginecoide ***(gynecoide)*** Feminoide; semejante a una mujer.

Ginecología ***(gynecology)*** Parte de la medicina que se ocupa de la mujer y de aquellos trastornos y enfermedades específicos de ella, en especial los relativos al sexo.

Ginecólogo ***(gynecologist)*** Médico especializado en GINECOLOGÍA.

Ginecomanía ***(gynecomania)*** Satiriasis; impulso sexual exagerado en el hombre.

Ginecomastia ***(gynecomasty)*** Desarreglo que aparece solamente en el hombre. Se caracteriza por un volumen excesivo de las mamas que les da aspecto feminoide. Suele estar relacionado con algún desarreglo de tipo glandular, y cuando es demasiado notable, puede ser tratado a base de cirugía. // — **fetal,** aumento de los senos en la niña recién nacida; carece de importancia o de significación patológica. V. LECHE DE BRUJAS.

Ginefobia ***(gynephobia)*** FOBIA consistente en una aversión, o un terror enfermizo al trato con las mujeres. Puede deberse a una educación sexual mal orientada, o a problemas personales, como la timidez excesiva.

Gingivitis ***(gingivitis)*** Inflamación de las encías.

La forma purulenta recibe el nombre de *piorrea*. La mujer embarazada presenta con frecuencia alteraciones en los tejidos mucosos de la nariz (rinitis del embarazo), o inflamaciones en las encías. Los médicos estiman que se debe a un aumento en los ESTRÓGENOS que hace mayor la afluencia de sangre a la encía. No hay tratamiento para ello, aunque una vez terminada la gestación, suele desaparecer el problema. A pesar de lo que tradicionalmente se afirma, no hay evidencias concluyentes de que el calcio que requiere el feto para su desarrollo, sea desviado de la cantidad destinada a los dientes de la madre, con el consiguiente deterioro de los mismos.

Ginoplastia ***(gynoplastia)*** Cirugía plástica realizada en los órganos genitales de la mujer.

Glande ***(glans)*** Extremidad altamente sensible del PENE o del CLÍTORIS.

Glándula ***(gland)*** Todo órgano cuya función sea fabricar productos especiales (uno o varios), a expensas de sustancias suministradas a ellas por la sangre. // — **abierta o de secreción externa,** toda glándula que lanza sus productos al exterior. // — **cerrada o de secreción interna,** glándula sin conducto eferente, cuyos productos permanecen en el interior del organismo (ver esquema).

glándula

Toda estructura del cuerpo humano que segregue algún fluido, puede recibir el nombre de glándula. Según esta definición general, puede haber entre ellas las que estén formadas por una sola célula, y las que estén compuestas por numerosos tejidos de fascinante complejidad y delicadeza.

Las hay que lanzan sus productos al exterior (exocrinas) y que lo lanzan al torrente sanguíneo o a los vasos linfáticos (endocrinas), por lo que permanecen en el interior del organismo. La secreción puede tomar la forma de células, como es el caso de los espermatozoides producidos en los testículos, o de un líquido no celular, como las de la próstata, la glándula tiroides o las salivares.

Las glándulas unicelulares de los mamíferos segregan el líquido lubricante o mucosidad que se halla ampliamente distribuido por distintas partes del cuerpo, y en especial en los intestinos. Las multicelulares o compuestas, tienen cuatro partes principales: las células que segregan el producto, los conductos que lo sacan de la glándula, los tejidos conectivos que mantienen en sitio a las células secretoras y a los conductos, y las redes de vasos sanguíneos, vasos linfáticos y nervios que proporcionan la nutrición y la materia prima para que la glándula pueda funcionar adecuadamente.

Los conductos no existen en algunas glándulas desde el estado de feto, debido a que son endocrinas, y entregan su producto directamente al torrente circulatorio. Otras, también endocrinas (las isletas de Langerhans en el páncreas), mantienen conductos, aunque también vierten en la sangre como las demás.

Así se podrían ir señalando diversidad de formas, estructuras, funciones, productos, tamaños... La variedad es asombrosamente inmensa. En todas ellas, las células secretoras se hallan en continua actividad. Aun las que parecerían estar "des-

glándula

cansando", están realizando su labor al mantener su integridad y organización interna, sintetizando y segregando sus productos a niveles mínimos.

Lo que el ser humano es, se lo debe a las glándulas. Unos individuos son altos, otros son pequeños; unos gruesos, otros delgados; unos lentos, otros de reacción rápida. Todas estas diferencias tienen una raíz glandular. Dentro del grupo inmenso y variado de las glándulas, las endocrinas ocupan un lugar especial, por su efecto en el organismo. La pituitaria, del tamaño de una bellota, está en la base del cerebro. La glándula tiroides y la paratiroides se hallan en el cuello; el páncreas, las suprarrenales y los ovarios, en el abdomen, y los testículos en el escroto. El timo, en la parte superior del pecho, disminuye de tamaño con la edad. El páncreas tiene una parte endocrina y otra exocrina. La glándula pineal, en la base del cerebro, es casi desconocida en su función. De esta forma se podría seguir describiendo largamente este fascinante mundo interno del organismo, con el delicado equilibrio que le proporcionan todas estas glándulas y sus secreciones, producidas muchas veces en dosis infinitesimales.

La endocrinología, o estudio de las glándulas de secreción interna, es una ciencia prácticamente nueva, pero sus descubrimientos son de un inmenso interés para la humanidad. No se limitan estos a la simple fisiología, sino que cada vez van hallando mayor relación entre las secreciones glandulares y el comportamiento del ser humano. Su desequilibrio es causa frecuente de una serie de desórdenes involuntarios en la conducta. El campo que se ofrece al investigador en este aspecto de la ciencia, es cada vez más amplio y prometedor.

En cuanto a las exocrinas, su función es también de gran importancia en el organismo. Todas ellas vierten sus secreciones a través de conductos y canales a distintos órganos y superficies, algunas de ellas en el exterior del cuerpo. Así las glándulas sudoríparas, las sebáceas, y el páncreas en su producción de jugo pancreático, por poner algunos ejemplos entre los numerosos casos de tejidos especializados cuya acción sobre el organismo e interrelación mutua determina en gran parte las características y el funcionamiento fisiológico del ser vivo.

Glaucoma ***(glaucoma)*** Enfermedad de los ojos en la que hay pérdida de la visión motivada por la presión interna del globo del ojo. Esta presión se hace anormalmente fuerte cuando el humor acuoso se acumula en exceso. En una de las formas de glaucoma, se debe a una circulación deficiente. Hay otra forma más grave, en la que el líquido se acumula por un fallo del sistema de drenaje ocular. En las etapas iniciales del glaucoma, se ve con dificultad a ambos lados del campo visual, aunque en la zona central la persona sigue viendo tan bien como antes. Sin embargo, esta zona se va reduciendo a medida que aumenta la presión ocular interna y se desarrolla la enfermedad, hasta que la persona queda totalmente ciega.

Glicemia o glucemia ***(glycemia)*** Presencia de azúcar en la sangre.

Glicerina ***(glycerine)*** Aceite incoloro de sabor dulce, soluble en agua y en alcohol. Se encuentra abundante en la naturaleza, en compuestos como los glicéridos, y tiene numerosos usos en farmacia, perfumería e incluso en la fabricación del potente explosivo llamado *trinitroglicerina*. La medicina la emplea para aplicaciones externas como emoliente, e internas como laxante, reconstituyente y sustituto del azúcar. Se utiliza también en la elaboración de supositorios.

Glicosuria o glucosuria ***(glycosuria)*** Presencia de azúcar en la orina.

Globo histérico ***(hysterical globe)*** V. BOLO HISTÉRICO.

Glositis ***(glossitis)*** Inflamación de la lengua.

Glúteo ***(gluteal)*** Relativo a la zona de las nalgas.

* **Golpe de calor** ***(hot flash or flush)*** Perturbaciones vasomotoras que son el síntoma más común de la MENOPAUSIA. Con frecuencia son la primera señal de su aparición, y van desapareciendo gradualmente después de cesar las MENSTRUACIONES. Pueden limitarse a la cara y el cuello, o extenderse a todo el cuerpo. A veces vienen acompañados de un rubor facial súbito, o de una sensación de ahogo muy marcada, sudor, dolores de cabeza, y fríos en manos y pies. Su frecuencia varía mucho, ya que mientras unas mujeres los experimentan unas pocas veces durante este período de cambio, otras los sufren a diario.

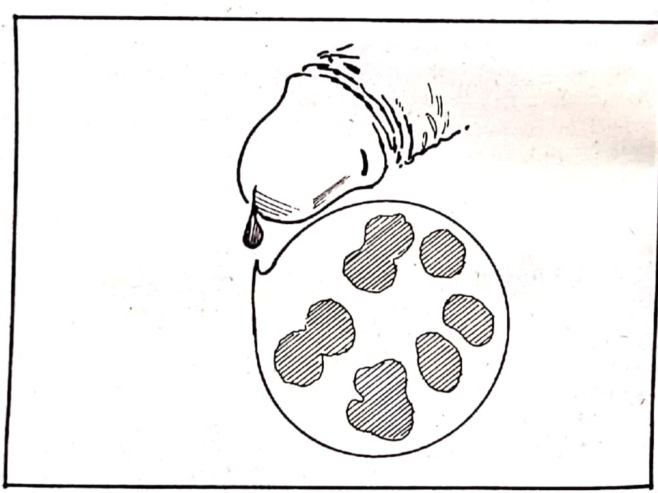
Gónada ***(gonad)*** Glándula principal del aparato reproductor, por ser la productora de GAMETOS, o células reproductoras. En la mujer son los OVARIOS, que producen y maduran los ÓVULOS, y en el hombre son los TESTÍCULOS, que producen los ESPERMATOZOIDES. // — **tercera,** nombre que reciben las cápsulas SUPRARRENALES, debido a su relación con las glándulas sexuales.

Gonadotropina ***(gonadotropin)*** Sustancia segregada por la HIPÓFISIS, que tiene la función de estimular las gónadas. // — **coriónica,** hormona de origen placentario que se halla en la orina de la mujer embarazada; su descubrimiento es la base de las pruebas sobre el EMBARAZO.

Gonococcia o Gonococemia ***(gonococcia)*** Infección producida por gonococos.

Gonococo ***(gonococcus)*** Micrococo productor de la BLENORRAGIA O BLENORREA, dolencia de tipo venéreo que es en realidad una enfermedad catarral de la mucosa genital transmitida por medio del COITO principalmente.

Gonorrea ***(gonorrhea, gleet)*** BLENORREA. Enfermedad venérea, una de las más frecuentes y de fácil contagio. Se caracteriza en especial por la inflamación de las mucosas genitales.



Las molestias en la micción y la salida de líquido purulento por las vías urinarias pueden ser señal inicial de la gonorrea, aunque también se presentan casos en los cuales la mujer es portadora de la enfermedad, sin que en su cuerpo se manifiesten síntomas evidentes.

Es causada por los microorganismos llamados gonococos. Es la enfermedad venérea más corriente en todo el mundo, y casi siempre surge en el adulto como consecuencia del contacto sexual con una persona infectada. Hay una forma de tipo epidémico que se puede presentar en las niñas y las jovencitas y que se contagia por vía no sexual, a través de objetos como la ropa o los juguetes. Los síntomas aparecen entre tres días y tres semanas después del contagio. En la mujer, la gonorrea afecta las vías urinarias y puede extenderse hasta la vejiga y los riñones. Se presenta con malestar, aceleración del pulso, aumento de la temperatura, descarga vaginal, dolor de abdomen y de la parte inferior de la espalda. Hasta hace poco, era más difícil de controlar en la mujer que en el hombre, debido a que sus órganos sexuales están más escondidos. Los tratamientos actuales a base de penicilina y antibióticos han obviado este problema. El enfermo pudiera dar la impresión de que está curado, y sin embargo seguir transmitiendo la enfermedad. Igualmente, bajo el aspecto de gonorrea, pudiera haber una sífilis incipiente, que necesita un tratamiento más delicado. Por todo ello, es necesario que el enfermo se someta a un control médico estricto.

Graaf, folículos de ***(Graafian follicles)*** La palabra *folículo* se utiliza en Anatomía para referirse a un saco pequeño.

Los folículos de Graaf son sacos diminutos que se hallan en los ovarios. A pesar de su tamaño, son responsables de toda la fisiología de la mujer, de su pubertad, la menstruación, la ovulación y la reproducción. Cuando la mujer nace, lleva ya en su interior una cantidad de folículos inmaduros que oscila entre los 100.000 y los 400.000. Cuando comienza la pubertad, uno de ellos madura, y se rompe para darle salida al óvulo, iniciándose así el proceso denominado *ovulación*. Durante los años en que la mujer es fecunda, maduran un promedio de 450 folículos. Cuando estos cesan en su actividad, la mujer pierde su capacidad reproductiva y sobreviene el climaterio o menopausia.

Granuloma ***(granuloma)*** Tumor formado por tejido de granulación.

// — inguinal, **granuloma ulcerativo de los genitales, enfermedad típica del trópico, causada por el *Calymmabacterium granulomatis*. Ataca los órganos GENITALES y las zonas cercanas. Suele ser extenso, y mantenerse presente en forma crónica. Recibe también los nombres de *úlcera pudenda* y *granuloma venéreo*. Aunque esta enfermedad suele ser considerada como venérea, en realidad no hay evidencias definitivas de que se transmita por contacto sexual. Más bien parece estar asociada a la falta de aseo personal. El primer síntoma suele ser la infla-**

mación de la ingle. Posteriormente, la parte inflamada se abre y se ulcera. Cuando se cura la primera úlcera, aparecen otras, que pueden ir avanzando hasta cubrir los órganos sexuales, el bajo vientre y la región glútea. Las lesiones suelen despedir un olor desagradable, y el desarrollo de la inmunidad es tan lento, que la persona puede padecer de los granulomas durante años. Su tratamiento suele requerir el uso de antibióticos, como la cloromicetina, la estreptomicina y la terramicina, dada la gran tenacidad de la infección.

Grasa ***(fat)*** Compuesto de origen animal o vegetal, líquido o sólido, constituido por una mezcla de glicéridos (ver GLICERINA).

En algunas células del cuerpo humano, en el tejido conjuntivo reticular, se depositan gotas de grasa que les dan un aspecto redondeado. Estas células, con su *grasa celular*, son las que forman el tejido adiposo. En éste, se debe distinguir la grasa *de depósito* y la *constructiva*, o plástica. La primera es de simple reserva, y en un momento de escasa alimentación puede fundirse para ser aprovechada en el proceso metabólico general del cuerpo. En este tipo de tejido también se almacenan grandes cantidades de agua. La grasa plástica, en cambio, tiene funciones mecánicas, por lo que no suele participar del metabolismo; se halla en lugares como las articulaciones, las órbitas oculares o las mejillas. Es la última grasa que el cuerpo consume para alimentarse. En zonas como el MONTE DE VENUS, las palmas de las manos, y las plantas de los pies, adopta forma de almohadilla. Cuando hay estados de intoxicación, puede haber acumulación de grasas en las vísceras, sobre todo el hígado y el riñón. También hay enfermedades circulatorias como la ARTERIOESCLEROSIS, en que se forman peligrosos depósitos de grasa en el interior de los vasos sanguíneos. Los hábitos de cocina y alimentación, y los ejercicios de una vida activa, pueden ser decisivos para reducir al mínimo el almacenaje innecesario de grasas, y su acumulación en los vasos sanguíneos, que representa una auténtica amenaza para la salud, además de las molestias y de tipo estético y los desajustes psicológicos y sociales que con una notable frecuencia puede producir la OBESIDAD.

Gravidez ***(gravidity)*** Estado de gestación; EMBARAZO.

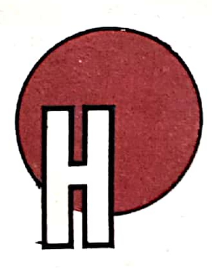
Grieta ***(chap)*** Hendidura pequeña de la epidermis y la porción superior de la dermis; puede llegar a ser no sólo molesta, sino también dolorosa. Por lo general, las grietas se deben a un exceso de sequedad en la piel, que puede ser corregido con EMOLIENTES y cremas suavizantes. // — **del pezón,** excoriación superficial del pezón, muy dolorosa, que suele aparecer en los primeros días de la lactancia, y produce MASTITIS, o inflamación de los senos.

Gripe ***(grippe)*** Enfermedad aguda de tipo infeccioso, causada por el *bacilo de Pfeiffer.* Puede afectar diversos órganos del cuerpo, y ser respiratoria, nerviosa o gastrointestinal.

Grupo sanguíneo ***(blood type)*** Cada uno de los tipos en que han sido clasificadas las personas, de acuerdo con la compatibilidad de suero y glóbulos rojos entre un donante y un recipiente. Existen cuatro grupos: I ó AB, II ó A, III ó B y IV u O. Los grupos A y B pueden recibir sangre de su grupo, o del O (universal); pueden donarla a su grupo y al AB. Los del grupo O (donantes universales), pueden darla a todos, y recibirla solamente de su propio grupo. Los del grupo AB, en cambio, son *receptores universales*, de manera que pueden recibirla de todos los grupos, pero sólo pueden darla a los del suyo. Para más detalles, ver el esquema y el artículo sobre el FACTOR RH.

G.U. ***(G.U.)*** Abreviatura de la expresión *genitourinario.*

Gusto ***(taste)*** Sentido corporal por el que se percibe el sabor de las sustancias. Radica especialmente en los corpúsculos del gusto o mamelones situados en la lengua. // — **depravado,** perversión del apetito observada en el HISTERISMO, la CLOROSIS y el EMBARAZO. Ver PICA.



Hábito ***(habit)*** Práctica adquirida a base de repetición; disposición del cuerpo que es consecuencia de la repetición del mismo acto (v. HABITUACIÓN).

Habituación ***(addiction)*** Adquisición de una costumbre que hace una auténtica necesidad la ingestión o administración de una sustancia, en cantidades cada vez mayores. En la mujer suele suceder con drogas tranquilizantes y también con medicamentos "mágicos" tomados para adelgazar, a cuyo efecto euforizante no pueden renunciar más tarde.

* **Halitosis** ***(halitosis, bad breath)*** Mal olor del aliento. Más que enfermedad en sí, es una condición sintomática que suele acompañar a enfermedades como la PIORREA. En ocasiones, sólo se trata de dentadura descuidada o en malas condiciones, pero puede provenir de problemas más graves, como amigdalitis, infecciones nasales o postnasales o enfermedades del estómago y los intestinos.

Hand-Schuller-Christian, enfermedad de ***(Hand-Schuller-Christian's disease)*** Enfermedad poco común que aparece principalmente en niños y adultos jóvenes. Se presentan depósitos de colesterol en los huesos y los tejidos subcutáneos, a consecuencia de lo cual se produce una perturbación notable en el metabolismo. Se retrasan el crecimiento y el desarrollo, además de otros síntomas que suelen presentarse, como el abultamiento anormal de los ojos, la tendencia a la diabetes y deficiencias en la estructura craneana.

Hebefrenia ***(hebephrenia)*** Forma de ESQUIZOFRENIA característica de las personas jóvenes; sus síntomas son la depresión, ilusiones irrealizables, pérdida gradual de la mente y abandono moral.

Hebético ***(hebetic)*** Todo lo que sucede durante la PUBERTAD, o se relaciona con ella.

Hedonismo ***(hedonism)*** Doctrina que proclama como fin de la vida la consecución del placer.

Helioterapia ***(heliotherapy)*** Cura de sol; tratamiento de diversas enfermedades a base de la exposición total o parcial del cuerpo a los rayos del sol.

Hematocolpos ***(hematokolpos)*** Acumulación del flujo menstrual en la vagina, debido a la ausencia de perforación en el himen, o en la parte inferior de la vagina.

Hematoma ***(hematoma)*** Tumor causado por la acumulación de sangre. // — **pélvico,** infiltración de sangre en los tejidos de la PELVIS. // — **de la vulva,** distensión e inflamación rojiza causadas por un golpe o una caída. A veces aparece después de una operación o como consecuencia de la ruptura de venas varicosas durante el embarazo o después del parto. El tratamiento suele incluir descanso en cama con compresas frías, aunque a veces es preciso recurrir a la cirugía.

Hematosalpinx ***(hematosalpinx)*** Si con motivo de una infección, una de las TROMPAS DE FALOPIO queda obstruida, se puede formar una acumulación de sangre en ella al crecer y romper tejidos y vasos un óvulo fecundado que se encuentre dentro de ella. Este sería el primer paso para un EMBARAZO ECTÓPICO, si el huevo no muere en este momento.

* **Hematuriesis** ***(hematuria)*** Emisión de sangre pura o mezclada con orina, por la uretra; es síntoma de varias dolencias, como los cálculos renales, tuberculosis renal, inflamaciones en el sistema urinario, o lesiones serias en el mismo. También puede deberse a un tumor renal que se abra paso en un vaso sanguíneo. Hay diversas sustancias químicas y medicinas que en algunos casos pueden actuar sobre los tejidos del riñón, haciéndolos sangrar. Entre ellos se halla el grupo de las sulfas. Una fisura en el riñón, en la vejiga o en alguna otra zona del aparato urinario, puede también provocar la hematuriesis. Esta también puede ser indicativo de la presencia de un cáncer en dicho aparato. Cuando una persona presente hematuriesis, se la debe poner en reposo absoluto, y llamar inmediatamente al médico, puesto que podría tratarse de alguna dolencia grave.

Hemicránea **(hemicránea)** Jaqueca.

Dolor de un lado de la cabeza, extremadamente intenso, que se presenta en forma de crisis y puede venir acompañado de vómitos y centelleo en la vista. Con frecuencia hay abundante micción después del acceso o *ataque*, que puede llegar a durar varios días. Sus primeras apariciones suelen ser en los años puberales, y con frecuencia tiene tendencia a ser hereditaria.

Afecta en especial al sexo femenino. Hay mujeres que no llegan a padecer de ella hasta que alcanzan la MENOPAUSIA; otras suelen presentar una cierta relación entre el ciclo menstrual y el padecimiento. Su causa no es bien conocida, aunque se suele considerar que puede deberse a un desarrollo insuficiente de los nervios que van a los vasos cerebrales, o a un tipo especial de alergia. Durante el ataque, las medicinas administradas suelen contener ERGOTAMINA. Además se recomiendan medidas de higiene mental y corporal. No es extraño que la dolencia desaparezca al terminar el climaterio.

Hemofilia ***(hemophilia)*** Tendencia hereditaria y congénita a las hemorragias, por ausencia de un factor específico en la sangre.

Se denomina *A, B ó C*, según falte el factor o globulina antihemofílica VIII, el IX ó el XI. No es enfermedad frecuente, pero su aparición en las familias reales de Europa le ha dado divulgación. No es curable, pero sus efectos pueden ser evitados a base de transfusiones de sangre que posean los debidos elementos coagulantes, en los momentos críticos. Es una herencia de carácter *recesivo*, y la mujer, aunque es *portadora*, no padece de ella. El varón, en cambio, si recibe un GENE hemofílico, sufre la enfermedad. Esto se debe a que dicho gene está relacionado con un cromosoma X (femenino). La mujer que recibe un X con gene hemofílico, al ser característica recesiva, es portadora, pero no lo desarrolla, porque el otro cromosoma X domina sobre él. En cambio, si el hombre recibe un cromosoma X con gene hemofílico, el otro cromosoma es un Y, más débil, que no puede contrarrestar su acción.

Hemoglobina ***(hemoglobin)*** En la sangre, la materia colorante que está presente en los hematíes o glóbulos rojos, y contiene el hierro de la sangre; está compuesta por una proteína, la globulina, combinada con la hematina. Cumple la función de tomar oxígeno del aire en los pulmones y transportarlo a las células del cuerpo a través de las arterias. También se combina con el anhídrido carbónico que desprenden éstas de su metabolismo, y lo lleva por las venas hasta los pulmones, para que sea expulsado al exterior del cuerpo. Cuando el hierro que necesita la hemoglobina para funcionar adecuadamente es muy escaso o nulo en la dieta, esta deficiencia causa la aparición de la anemia en la persona.

*** Hemoptisis** ***(hemoptysis)*** Expectoración de sangre; suele ser síntoma de diversas enfermedades serias de las vías respiratorias.

Hemorragia ***(hemorrhage)*** Salida de sangre de los vasos, por rotura de los mismos. A veces la persona sangra de forma incontrolable, lo que es indicación de que su sangre, debido a alguna deficiencia, no puede coagularse con facilidad. Puede deberse a la existencia de una cantidad anormalmente baja de plaquetas en la sangre. Estos corpúsculos son los encargados de producir la coagulación para cortar la hemorragia. // — **postparto, puerperal,** la que ocurre después del parto. // — **genital,** la producida por varias enfermedades serias de los genitales; requiere atención médica inmediata.

Hemorroides ***(hemorrhoids; piles)*** Almorranas; venas dilatadas situadas dentro del recto, o junto al ano. Guardan mucha similitud con las venas varicosas de las piernas; suelen causar picor, molestias y dolor; llegan a sangrar. Con motivo del esfuerzo realizado durante el parto, muchas mujeres presentan después cuadros hemorroidales. Estas comienzan incluso antes, durante el embarazo, debido a la presión que ejerce el útero sobre las venas. Además de estas razones, podría haber otras, mucho más serias algunas de ellas, por lo que es necesario consultar al médico lo más pronto posible. No hay medicinas que curen las hemorroides, que sólo son tratables por medios quirúrgicos; sólo se puede aliviar la molestia momentáneamente a base de paños empapados con agua fría.

Hepatitis ***(hepatitis)*** Enfermedad infecciosa del hígado, aguda o crónica, producida por un virus filtrable.

Puede presentarse en forma aguda cuando la persona ha recibido un suero o una transfusión de sangre. En estos casos, se debe a que dichos líquidos contenían el virus. En la hepatitis ordinaria, el contagio puede deberse a comida o agua contaminada. El período de latencia, antes de que la enfermedad haga su aparición, suele ser corto. El síntoma más notable es el color amarillento que adquieren la piel y el blanco de los ojos. También puede haber pérdida de apetito, algo de fiebre, y dolores en la espalda, los ojos o las articulaciones. El tratamiento exige un reposo absoluto, y un control muy cuidadoso de la dieta para evitar todo lo que contenga grasas, picantes o vegetales crudos. En cambio, hace falta que los alimentos sean altos en proteínas y carbohidratos. Aunque algunas personas, a consecuencia de esta enfermedad,

quedan toda su vida o largos años con una insuficiencia hepática más o menos pronunciada, la mayoría de aquellas que hacen reposo y cuidan su dieta, se recuperan con el tiempo, y el hígado vuelve a funcionar en forma normal.

Hepatoma ***(hepatoma)*** Tumor del hígado, benigno aunque potencialmente peligroso.

Hereditario ***(hereditary)*** Todo lo que se adquiere, transmite o comunica por medio de herencia. Los cuerpos encargados de la herencia son los GENES presentes en los CROMOSOMAS.

Herencia ***(heredity)*** Fenómeno biológico por el cual los antepasados transmiten a sus descendientes una serie de cualidades, normales o patológicas. // — **ligada al sexo,** la transmisión de un rasgo hereditario presente en un cromosoma sexual del padre o la madre.

herencia

Al comparar a los padres con sus hijos, y en general a los antepasados con sus descendientes, se notan dos fenómenos que en realidad son las dos caras de una misma moneda: la herencia *y* la variación*. La primera es un complejo grupo de procesos biológicos cuyo resultado es el parecido entre los progenitores y su prole. La segunda es el conjunto de rasgos en los cuales hay diferencias entre unos y otros. Hay semejanza, pero no hay identidad. Esto es explicado en la actualidad gracias al avance de la ciencia, que ha llegado al conocimiento y estudio de los cromosomas y los genes. Sin embargo, hasta hace muy poco, no era así, y las teorías más disímiles trataban de explicar estos fenómenos.*

Hasta la invención del microscopio, en el siglo XVII, las células sexuales —espermatozoide y óvulo— eran desconocidas, ya que no eran reconocibles a simple vista. A partir de este momento, la verdad sobre la herencia comenzó a abrirse paso lentamente. La última teoría precientífica en caer, la de la sangre, aún se mantiene en el habla popular: "es de mi sangre", "sangre azul", "pura sangre", etc. Gregorio Mendel fue el que la echó por tierra, demostrando que la herencia se transmitía a través de ciertos factores, los genes; que cada uno de los padres les transmite a sus hijos sólo la mitad de éstos, y le pasa un conjunto distinto de genes a cada uno de sus descendientes, y que aunque los hermanos reciban su herencia de los mismos padres, los elementos hereditarios que reciben no son los mismos.

Es decir, que todos los organismos que se reproducen por la vía sexual, entre los cuales se hallan los seres humanos, tienen la característica de poseer cada uno de ellos su propio código de herencia o genotipo*, exclusivo y único.*

La construcción de un cuerpo humano se inicia con la unión de un óvulo y un espermatozoide. El cuerpo de un recién nacido tiene unos doscientos mil millones de células. Estas surgen de la división de otras células anteriores. Durante esta división, llamada mitosis, los investigadores han podido hallar unas estructuras pequeñas en el interior de los núcleos, llamadas cromosomas (cuerpos coloreados), debido a su característica de asimilar los colorantes.

El número de cromosomas del núcleo es constante en todas las células de los individuos que pertenezcan a la misma especie. Por ejemplo, el ser humano tiene 46, o lo que es lo mismo, 23 pares. El ratón casero tiene 40, la mosca Drosophila*, muy usada en experimentos de genética, tiene 8, el maíz tiene 20, el tomate 24 y la patata 48.*

Cuando se produce la fecundación, se unen los núcleos de ambos gametos, que tienen la mitad de los cromosomas normales en la especie: en el hombre, 23 cromosomas. Así, al unirse ambos grupos, forman la primera célula normal del nuevo ser.

El número de cromosomas del núcleo es constante: 23+23=46 cromosomas. De esta manera, se puede decir que tanto el padre como la madre transmiten la herencia por igual, a pesar de la inmensa diferencia de tamaño entre el gameto masculino (espermatozoide) y el femenino (óvulo).

Por las distintas combinaciones posibles, se calcula que cada uno de los padres es capaz de producir 2^{23} clases de gametos, es decir, 8.388.608 gametos diferentes, con distintos códigos hereditarios. Estos códigos dependen de los genes*, unidades más pequeñas que los cromosomas, que son explicados en artículo aparte.*

El ácido desoxirribonucleico presente en los cromosomas, tiene la notable propiedad de que su estructura permite que los "mensajes" que contiene, expresados en el complicado "alfabeto genético" o de los genes, sean transmitidos en forma idéntica. De esta forma se van transmitiendo las características por herencia, pero en una posibilidad de variaciones tan amplia, que asegura el que no haya una identidad absoluta entre padres e hijos, sino una serie de diferencias que son importantes para la especie. La prole cuya herencia esté mejor adaptada al medio ambiente para sobrevivir,

herencia

será la que continuará la vida de la especie, en lo que se suele llamar "selección natural".

Es posible, como ha sucedido en el ser humano, que una especie se divida en diversos grupos separados unos de otros, y que éstos adquieran características propias debido a las barreras geográficas. Dichas barreras impedirían la mezcla entre individuos de diferentes grupos, que sería un enriquecimiento del código hereditario. Así se forman las diferentes razas. Estas, en los diferentes animales, se funden rápidamente cuando son puestas en contacto. No así en el ser humano, aunque no se deba a motivos de orden fisiológico, sino social.

Las razas difieren en una serie de aspectos entre ellas. En el hombre, son típicas las observadas en cuanto a los grupos sanguíneos. El grupo "A" se hace más frecuente en Europa, a medida que se viaja del este al oeste de dicho continente; el grupo "B" es el más frecuente, en cambio, en algunos grupos de la India, el Tibet, Mongolia y la Siberia. La mayoría de los indios americanos tenían sangre del grupo "0" antes de la llegada de europeos y africanos y, sin embargo, algunas tribus como los Pies Negros, tenían la frecuencia más alta del grupo "A" que se haya conocido, a un nivel similar al de los lapones del norte de Europa.

No sólo los grupos sanguíneos, sino muchos otros rasgos diferencian a las razas de una misma especie entre sí. Estas diferencias se atenúan cuando hay intercambio de genes entre ellas, pero la población que resulta de la mezcla de razas no es un simple intermedio, sino una gama casi infinita de posibilidades y diferencias.

El estudio de la herencia y la variación es fascinante, no sólo como teoría, sino por las posibilidades que abre para los seres vivos y para el mismo ser humano. Hay una ciencia, la Eugenesia, que trata de lograr su control con fines positivos. Durante muchos años, la idea de una mejora en la especie humana, tuvo matices políticos y racistas, y llegó a su máxima perversión en las prácticas de laboratorio absurdas y denigrantes, y las matanzas del nazismo. Sin embargo, en el momento actual se considera aceptable y necesario que, de alguna forma, el hombre pueda aplicar esta ciencia a la mejora de su propia especie.

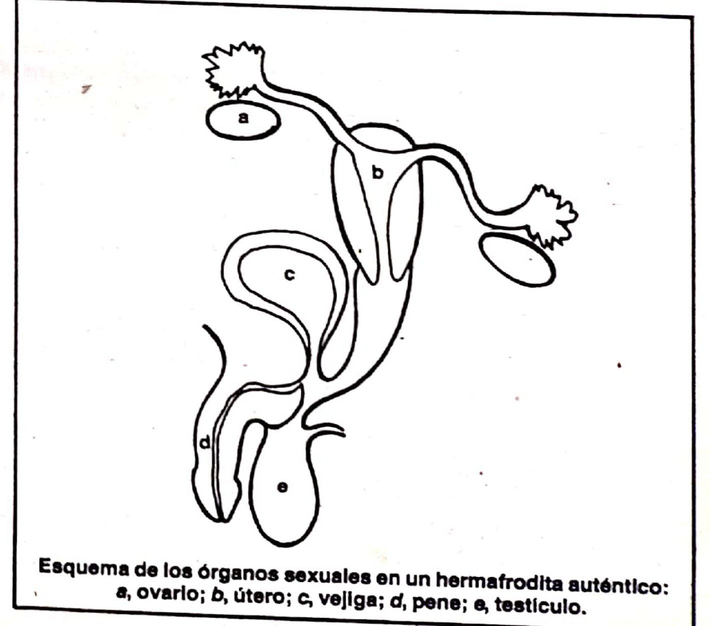
En primer lugar, hay que distinguir entre medidas eugenésicas de tipo negativo y de tipo positivo. Las primeras irían dirigidas a eliminar o reducir la aparición de defectos y enfermedades de tipo hereditario en la humanidad. En otras palabras, al

control del peso genético del hombre. La Eugenesia positiva trataría de aumentar la frecuencia con que aparecen seres humanos dotados de una herencia excepcionalmente brillante. Aunque todo esto se halla en pañales, y en muchos de sus puntos no ha pasado de la simple investigación, la Eugenesia podría tener en sus manos la clave de un futuro más sano y brillante para la humanidad.

Heredosífilis ***(heredolues)*** Sífilis hereditaria y congénita.

Hermafroditismo ***(hermaphroditism)*** Presencia de los dos sexos, o de características de ambos, en una misma persona.

Cuando existen en el mismo individuo un ovario y un testículo, el caso recibe el nombre de hermafroditismo auténtico. Es más frecuente el pseudohermafrodita o falso hermafrodita masculino, que puede tener testículos escondidos y pene poco desarrollado. Sin embargo, al llegar la pubertad, la voz cambia y las inclinaciones sexuales son las de un hombre. El pseudohermafrodita femenino puede tener ovarios y genitales externos que se asemejan a los de un hombre. Al llegar la pubertad, es posible que se le desarrollen mamas femeninas, y en muchos casos, tanto las formas femeninas como la distribución del pelo e incluso a veces la menstruación, no dejan lugar a dudas sobre su sexo auténtico. Cuando hay duda sobre el sexo au-



Esquema de los órganos sexuales en un hermafrodita auténtico: *a*, ovario; *b*, útero; *c*, vejiga; *d*, pene; *e*, testículo.

téntico de la persona, la biopsia de la piel para estudiar los cromosomas de sus células, puede ayudar a determinarlo. // — espurio, sexo dudoso, pero no doble, debido al desarrollo deficiente o exagerado de alguna parte de los genitales. // — transverso, el que presenta órganos de un tipo en el exterior, y del otro en el interior.

hermafroditismo

Los seres hermafroditas se caracterizan por tener en sí mismos, órganos pertenecientes a ambos sexos. La situación del hermafrodita no tiene que ver con la del homosexual, puesto que la primera es de orden orgánico, y la segunda de orden psíquico. Este extraño nombre tiene su raíz en la mitología griega, en el personaje denominado Hermafrodito, que era un ser mitad masculino y mitad femenino. La leyenda lo presenta como un hermoso joven, hijo de los dioses Hermes y Afrodita, del que se enamoró la ninfa de la fuente de Salmacis, en Caria, uniéndose para siempre con él en un ser con las características de ambos sexos.

Puede parecer hermosa la leyenda; sin embargo, los seres humanos a los que les ha tocado por una combinación desafortunada de cromosomas tener características de hermafroditas, viven en una realidad que suele estar repleta de problemas y dificultades de tipo psíquico y social.

Los grados y formas de hermafroditismo son variados. En primer lugar, se hallan los hermafroditas auténticos, de los cuales la medicina conoce solamente unos 200 casos. Estos tienen ovariotestículos, o bien un ovario en un lado y un testículo en el otro. Los pseudomasculinos, o falsamente masculinos, tienen constitución cromosómica femenina en cada una de sus células, y aspecto general masculino. Los testículos producen una cantidad muy pequeña de semen y son estériles. Tienen poca barba, y en la adolescencia se les suelen desarrollar los senos en forma femenina. Se considera que esto sucede en una de cada 2.000 personas.

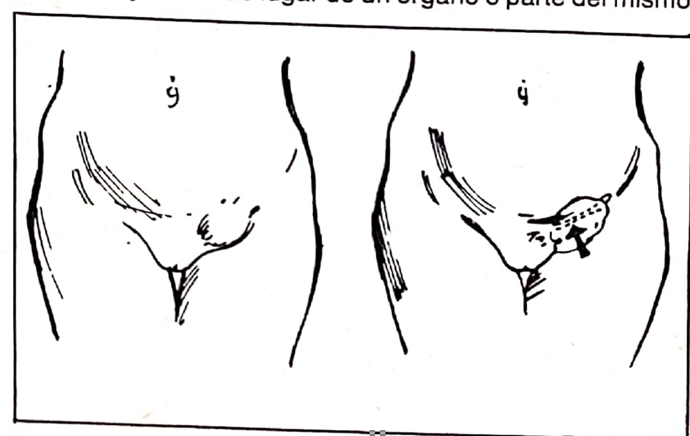
En igual proporción se presentan los pseudofemeninos, que tienen constitución masculina en las células, y órganos femeninos externos. Carecen de gónadas, aunque pueden presentar trompas, útero, cuello y vagina. Al llegar la pubertad, la estatura y los pechos siguen siendo infantiles, y no se presentan menstruaciones.

También en igual proporción se presentan los pseudohermafroditas masculinos, que tienen constitución celular masculina y gónadas masculinas también, aunque durante su desarrollo embriónico, los testículos no controlaron debidamente las características sexuales secundarias. En los casos extremos, se ven conductos sexuales femeninos, y la apariencia externa es la de una mujer. Los casos más sencillos son casi totalmente normales en su masculinidad, aunque suelen tener la uretra sin terminar de cerrar en la parte inferior del pene (hipospadias). Los testículos pueden permanecer escondidos, o descender al escroto.

Por último, se hallan los pseudohermafroditas femeninos, en frecuencia de uno por cada 50.000 personas. Tienen ovarios y su constitución es femenina, aunque en algún momento de su desarrollo, alguna enfermedad de las glándulas suprarrenales o de los ovarios activa la producción excesiva de hormonas andrógenas que masculinizan el cuerpo. El clítoris aumenta tanto de tamaño, que toma con frecuencia el aspecto de un pene, y al llegar a la madurez desarrollan hirsutismo, barba y voz grave.

Se han podido observar irregularidades en el número de cromosomas de los hermafroditas. La relación entre ambos fenómenos no está aún del todo clara. Ninguno de los hermafroditas que recuerda la historia de la medicina, ha sido capaz de procrear, y muy pocos de los pseudo o falsos hermafroditas. Estos suelen tener mentalidad masculina o femenina, según la forma en que han sido educados.

Hernia ***(hernia)*** Dislocación y salida de lugar de un órgano o parte del mismo,



Hernia femoral, en su apariencia externa (izquierda) y su estructura interna (derecha). Dicha hernia pasa a través del canal femoral, para después deslizarse hacia arriba, por encima del ligamento inguinal.

a través de una abertura natural o accidental. Aunque las hernias más frecuentes son las causadas por la ruptura de la pared abdominal con salida de parte de los intestinos, el nombre se aplica también al desplazamiento de cualquier otro órgano. // — **labial**, hernia inguinal que invade uno de los labios mayores de la vulva. // — **ovárica**, hernia de un ovario. // — **preuterina**, CISTOCELE. // — **retrouterina**, PROCTOCELE. // — **uterina**, HISTEROCELE. // — **vaginal**, en el interior de la vagina. La hernia en general requiere tratamiento quirúrgico.

Herpe o herpes ***(herpes)*** Inflamación de la piel con pequeñas vesículas transparentes reunidas en grupos. // — **genital**, variedad que se desarrolla en los GENITALES externos. // — **gestationis**, inflamación dolorosa producida durante el embarazo. // — **menstrual**, herpe genital que se reanima en cada periodo menstrual. // — **simplex**, desorden agudo de origen viral caracterizado por ampollas que aparecen en grupos cerca de los labios. Suele aparecer después de las neumonías, la malaria, los resfriados fuertes u otras enfermedades febriles. También puede aparecer en los tejidos conjuntivos e incluso en los genitales. Las ampollas terminan por romperse, formar costra y sanar. // — **zóster**, V. ZONA.

Hesperidina ***(hesperidin)*** Sustancia llamada también *vitamina P*, aunque no sea propiamente una vitamina. Se halla en diversas frutas cítricas, en especial en la cáscara de la naranja, y en el pimentón. Se le atribuye la facultad de disminuir la fragilidad y la permeabilidad del cabello en el hombre y en diversos animales.

Heterosexualidad ***(heterosexuality)*** Heteroerotismo; dirección del apetito sexual hacia el sexo opuesto.

Hidrastina ***(hydrastine)*** Alcaloide derivado del *Hydrastis canadiensis*, planta herbácea de cuyos rizomas se extraen sustancias medicinales. La hidrastina tiene efectos tónicos, febrífugos y antidiarreicos.

Hidrastinina ***(hydrastinine)*** Alcaloide producido por la oxidación de la HIDRASTINA, cuyo clorhidrato tiene una acción similar a la de la ERGOTINA, pero más rápida aún. Sólo debe usarse bajo indicación y control médico.

Hidrocisto ***(hydrocyst)*** Quiste dentro del cual hay líquido acuoso o seroso.

Hidronefrosis ***(hydronephrosis)*** Distensión de la pelvis y los cálices renales, por la acumulación de orina en ellos, debido al cierre del uréter. Puede ser *cerrada* o *intermitente*, según sea per-

manente o suceda de cuando en cuando. El motivo de la oclusión puede estar en algún tumor que presione el uréter. Su resolución exige cirugía.

Hidrosalpinge o hidrosalpinx ***(hydrosalpinx)*** Distensión de una TROMPA DE FALOPIO por presencia de líquido en ella. Es complicación de la SALPINGITIS, y en ocasiones puede llegar a requerir la extirpación quirúrgica de la trompa enferma. // — **intermitente**, aquélla en que el líquido es vaciado cada cierto tiempo en el útero.

Hidroterapia ***(hydrotherapy)*** Baños; empleo del agua en el tratamiento de enfermedades.

Hidroxilamina ***(hidroxilamine)*** Amina cuyo clorhidrato es antiséptico, por lo que es utilizado como medicamento en afecciones de la piel.

Hierro ***(iron)*** Elemento metálico muy abundante en la naturaleza. Es uno de los componentes esenciales de la hemoglobina de la sangre, y se utiliza para reconstituirla en ciertos tipos de ANEMIA. Sus compuestos son tónicos y astringentes. Aunque el cuerpo requiere solamente unos pocos gramos de hierro en forma asimilable, si carece de ellos desarrolla anemia. Esto sucede en los casos de hemorragias abundantes, clorosis y deficiencias en la alimentación.

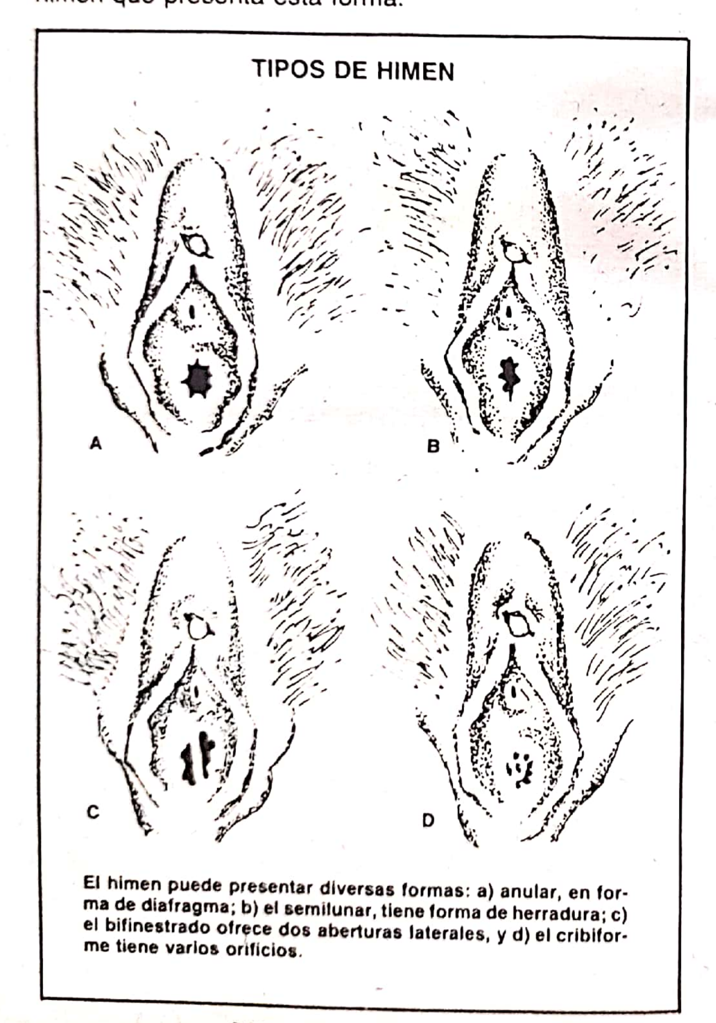
Hígado ***(liver)*** La glándula mayor del cuerpo, situada en la parte superior derecha del abdomen y constituida por la reunión de una serie de lóbulos. Es esencial para la vida por sus diversas funciones. Tanto el hígado fresco de mamíferos y peces, como su extracto, se utilizan en terapéutica, gracias a su alto contenido en vitaminas del complejo B.

Higiene ***(hygiene)*** Ciencia médica que estudia el modo de conservar la salud y evitar la aparición de enfermedades.

En condiciones normales, en su higiene privada, la mujer no necesita más que los baños y lavados normales; la menstruación no se ve afectada por ellos, aunque en esos días deben evitarse los baños y las duchas que sean de temperatura extrema, tanto fríos como calientes. Las duchas vaginales, rara vez son necesarias, e incluso pueden llegar a ser perjudiciales. Si después de una limpieza normal persistieran los olores desagradables, sería bueno consultar al médico, ya que podría haber alguna infección genital. // — **sexual**, la que trata del sexo y la educación para el matrimonio. // — **social**, la parte de la higiene general relacionada con

la conducta sexual y los problemas causados por las enfermedades venéreas sobre todo.

Himen ***(hymen)*** Virgo. Repliegue membranoso de la mucosa de la vagina, que cierra parte de la entrada a ésta en las mujeres vírgenes. A pesar de que se considera como señal de virginidad física, en ocasiones puede faltar por completo, o puede romperse en un esfuerzo grande, sin que haya habido contacto sexual. // — **anular,** en forma de diagragma. con una abertura central. // — **bifenestrado,** con dos aberturas laterales y tabique central.// — **bilabiado,** con abertura central longitudinal.// — **cribiforme,** con varios orificios. // — **imperforado,** atresia vaginal; ausencia de perforación en el himen. // — **semilunar,** himen que presenta esta forma.



El himen puede presentar diversas formas: a) anular, en forma de diafragma; b) el semilunar, tiene forma de herradura; c) el bifinestrado ofrece dos aberturas laterales, y d) el cribiforme tiene varios orificios.

Himenectomía ***(hymenectomy)*** corte quirúrgico del himen. Hay mujeres que prefieren hacérselo antes de su primera experiencia sexual, pensando cortar así las posibles molestias de la noche de bodas, con los traumas que podrías ocasionar. Es una operación menor.

Himenitis ***(hymenitis)*** Inflamación de una membrana, y en *esp.* del HIMEN.

Hiperemesis ***(hyperemesis)*** Presencia continuada de accesos de vómitos, o emesis. // — **gravídica,** accesos de vómitos durante el EMBARAZO, *esp.* en los tres primeros meses. Es muy poco controlable, y se presenta sobre todo por la mañana, aunque no en todas las mujeres, ni con la misma fuerza. Si persiste después del tercer mes, es necesario hospitalizar a la futura madre y someterla a un tratamiento a base de hormonas y vitaminas. En la mayor parte de los casos, la respuesta a este tratamiento suele ser positiva.

Hiperestesia ***(hyperesthesia)*** Sensibilidad excesiva. // — **sexual,** exageración anormal del apetito por el placer sexual.

Hipergenitalismo ***(hypergenitalism)*** Actividad excesiva de las gónadas o glándulas sexuales en sus secreciones. Tiene como resultado la PUBERTAD precoz, o la hipertrofia de los genitales. Puede manifestarse en épocas muy tempranas de la vida, y el tratamiento médico para controlarla, suele exigir el uso de hormonas, o la extirpación de algún tumor, si es éste el causante de la hiperfunción de las gónadas.

Hipergeusia ***(hypergeusia)*** Excesiva agudeza en el sentido del gusto. Puede tener relación con la DEPRESIÓN.

* **Hiperhidrosis** ***(hyperhidrosis)*** Sudoración excesiva, ya sea general o localizada. Se puede producir en estados de HIPERTIROIDISMO, o ser manifestación de alguna enfermedad nerviosa, como la HISTERIA. En los estados de gran debilidad, aumenta también en forma notable la sudoración, que más que una enfermedad, ha de tomarse como un síntoma que el médico ha de tener en cuenta.

Hipermastia ***(hypermastia)*** Hipertrofia de las glándulas mamarias; tamaño excesivo de los senos. Puede ser corregida con cirugía plástica. // Polimastia; presencia de más de dos senos.

Hiperovaria o hiperovarismo ***(hyperovarism)*** Exageración en la actividad de los ovarios, con la precocidad sexual consiguiente.

* **Hipersomnia** ***(hypersomnia)*** Sueño excesivo o hasta lo patológico, que suele ser síntoma de DEPRESIÓN MENTAL.

* **Hipertensión** ***(hypertension)*** Aumento general de la tensión corporal, y *esp.* de la sanguínea o vascular. Durante el EMBARAZO, puede ser uno de los síntomas que sirvan de advertencia sobre la posible aparición de complicaciones.

Hipertiroidia o hipertiroidismo ***(hyperthyroidism)*** Desarreglo de la glándula TIROIDES.

Esta elabora cantidades excesivas de sus hormonas, lo que trae consigo una serie de manifestaciones, como el adelgazamiento sin motivo aparente, los ojos abiertos y brillantes, algún temblor en las manos y disminución de los períodos mensuales, con menstruaciones más alejadas de lo normal. La tensión de la vida moderna favorece su aparición. Por lo tanto, todo lo que se pueda hacer por sosegar la vida y evitar los estimulantes, será a favor de la salud de la persona, aunque este desarreglo es serio, y debe ser analizado por el facultativo para ser tratado en la forma debida.

Hipertricofidia ***(hypertrichophydia)*** Desarrollo exagerado de las CEJAS.

Hipertricosis ***(hypertichose)*** Desarrollo exagerado de la cabellera. // — **gravídica o signo de Halban,** aumento del vello facial durante el embarazo.

Hipertrofia ***(hypertrophy)*** Crecimiento desmesurado de algún órgano o tejido del cuerpo.

Cuando los músculos se ejercitan vigorosamente, éstos pueden llegar a hipertrofiarse. También algunas enfermedades del corazón provocan un aumento excesivo de tamaño en dicho órgano, como sucede cuando las válvulas funcionan en forma deficiente, estorbando la salida de la sangre hacia el torrente circulatorio. Una de las formas más comunes de hipertrofia es la mamaria, que puede tener lugar tanto en hombres como en mujeres, sin importar la edad. Se presentan además casos de hipertrofia compensatoria, como cuando la persona pierde un riñon. En estas circunstancias, el riñón restante tiende a aumentar de tamaño, a fin de realizar al menos parte de la labor que le correspondía al órgano desaparecido.

Hipnagógico ***(hypnagogic)*** Adjetivo relativo al estado de duerme-vela que precede al sueño profundo, y a los sueños, alucinaciones o delirios que tienen lugar durante el mismo.

Hipnalgia ***(hypnalgia)*** Sensación de dolor durante el sueño, que desaparece al despertar.

Hipnosis ***(hypnosis)*** Sueño, y en *esp.* el provocado por hipnotismo.

Hipnotismo ***(hypnotism)*** Inducción de un estado de sueño o de trance en una persona a base de sugestión verbal o de concentración en algún objeto.

En el *hipnoanálisis*, el psicoanalista lo emplea para descubrir las tendencias y los mecanismos inconscientes de la persona. A veces, tiene cierta utilidad en casos de habituación con drogas, alcoholismo y otros hábitos compulsivos. También este tipo de tratamiento ha tenido alguna efectividad en desórdenes surgidos por influencia del sistema nervioso, como insomnios, diarreas, estreñimientos e irregularidades en la menstruación. Es una técnica nada sencilla y muy peligrosa para el paciente, por lo que no debe ser intentada por una persona desconocedora, y debe ser realizada siempre bajo supervisión médica. En la actualidad se usan también drogas narcóticas para inducir el trance hipnótico, con resultados similares. Su uso recibe el nombre de *narcosíntesis*.

Hipo ***(hiccup)*** Movimiento convulsivo del diafragma, que produce una inspiración violenta y molesta, acompañado de un ruido característico. El HISTERISMO puede producir accesos de hipo.

Hipocondría ***(hypochondriasis)*** Neurosis que se caracteriza por una preocupación extremada con respecto a la propia salud, acompañada por una gran sensibilidad nerviosa, tristeza habitual y tendencia a exagerar los propios sufrimientos y atribuirse los síntomas de diversas enfermedades, imaginando que son reales.

hipocondría

No es nada infrecuente en la tormentosa vida del hombre actual, encontrarse con personas que tienen serias dudas sobre su estado de salud. Pensarse siempre enfermo sin base orgánica real para ello, o encontrar en sí los síntomas de cuanta enfermedad se oiga mencionar, es en realidad un tipo de neurosis obsesiva que puede hacer sufrir grandemente a quien la padece y a los que conviven con él.

Los hipocondríacos suelen estar preocupados de una manera especial por las enfermedades que

hipocondría

hacen referencia al funcionamiento de los órganos internos. Sus principales blancos suelen ser el corazón, el tubo gastrointestinal y las estructuras genitales.

En realidad, la hipocondría debe tomarse como lo que es: un síntoma que puede producirse en una serie de enfermedades mentales. Se nota con gran frecuencia en la ansiedad histérica y en las neurastenias; en los estados melancólicos, sobre todo cuando la persona tiene edad avanzada; en la demencia precoz y en las etapas iniciales de psicosis de origen orgánico como la demencia arterioesclerótica y la paresia general.

Hay algunos casos, sin embargo, en que la hipocondría se presenta sola, sin más complicaciones. Cuando la persona es examinada por el médico, y se le asegura que no tiene mal físico alguno, parece convencerse y tranquilizarse temporalmente, para después de cierto tiempo, volver a las mismas preocupaciones, que la pueden llevar a una vida deprimida, insomne y centrada en sí misma y en sus dolencias, existentes tan sólo en su mundo mental.

Es posible que los hipocondríacos sean personas con un grado mayor de sensibilidad ante las señales procedentes de los órganos internos. Esto las haría más capaces de captar cualquier cambio que se realice en su organismo, y valorarlo en demasía, con la consiguiente preocupación innecesaria y destructora. Algunas mujeres desarrollan continuamente síntomas imaginarios relacionados con los órganos sexuales. En otros casos, la tos más ligera puede ser tomada como señal indudable de tuberculosis, y así sucesivamente.

Como el tracto gastrointestinal tiene una fuerte relación con el sistema nervioso autónomo, no es difícil que aparezcan en el hipocondríaco síntomas que no tienen base orgánica alguna: pérdida de apetito, náuseas, vómitos, sensación de llenura y gases estomacales.

Como es lógico, el tratamiento de la hipocondría depende de la enfermedad a la que se halle asociada. En la que aparece aislada, se suele intentar algún tipo de psicoterapia, aunque ésta no suele dar demasiado resultado. La persuasión no basta para convencer a estas personas de que su mal es imaginario. En algunos casos, lo que ha servido para sacar a la persona del mundo enfermizo en que se ha sumido, ha sido tratar de desviar su

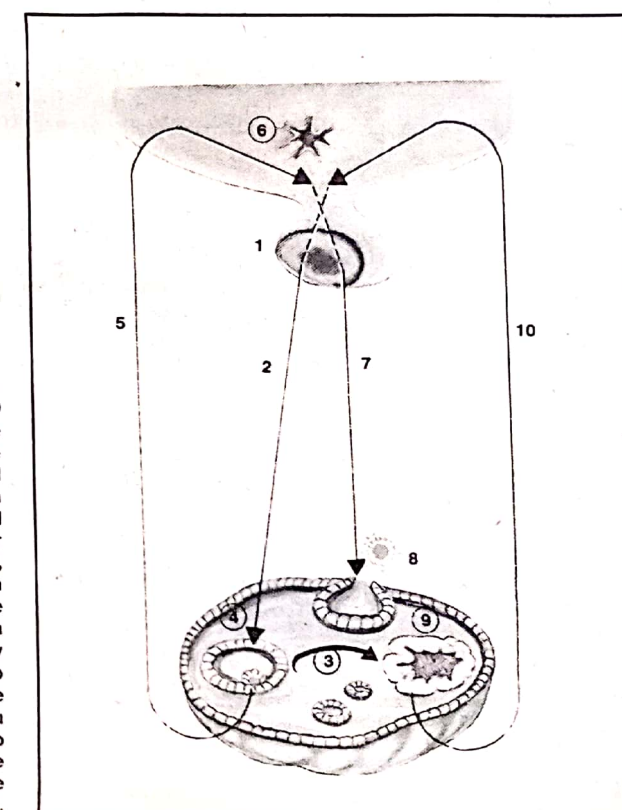
atención hacia otros intereses. Las personas de edad avanzada han sido las que con mayor frecuencia han respondido a este tipo de tratamiento en una forma positiva, ya que han salido de su estrecho círculo y le han hallado nuevo sentido a su propia vida.

Hipocondrio *(hyponchondrium)* Cada una de las dos partes laterales de la región epigástrica del abdomen, debajo de las costillas falsas.

Hipócrates *(Hippocrates)* Famoso médico griego (460 a 370 AC), llamado con frecuencia el *Padre de la Medicina*. Sus enseñanzas son notables, tanto por la presentación de una alta ética profesional, como por la insistencia en la importancia de una experiencia clínica directa.

Hipocrático, juramento *(Hippocratic oath)* Juramento que hace el médico al graduarse, y en el que basa su ÉTICA profesional.

Hipófisis o Pituitaria *(hypophysis)* Llamada la "tercera gónada", por su



Interdependencia de las hormonas. La hipófisis *(1)* segrega la FSH *(2)*, que llega al ovario *(3)*, donde estimula la maduración del óvulo *(4)* y la producción del estrógeno. Éste va al cerebro *(5)* para actuar sobre el hipotálamo *(6)*, inhibiendo la producción de FSH y estimulando la de LH *(7)*. Esta hormona provoca la ovulación *(8)* y la formación del cuerpo lúteo *(9)* con secreción de progesterona, la cual a su vez *(10)* pasa al hipotálamo para inhibir la secreción de LH en la hipófisis. Así se cierra el ciclo femenino.

importancia en la vida sexual, esta glándula endocrina o de secreción interna es un órgano glandular pequeño, rojizo, situado en la llamada *silla turca*, y se compone de dos lóbulos, denominados *anterior* o glandular y *posterior* o nervioso, con una sección entre ambos, denominada *lóbulo intermedio*.

Hasta el presente se han aislado *ocho* hormonas diferentes segregadas por la hipófisis, cada una con su trabajo especial en el organismo. En el lóbulo anterior se elaboran las siguientes: *corticotrofina*, que estimula la corteza suprarrenal; *gonadotrofina*, que estimula las glándulas sexuales; *prolactina*, que estimula los ovarios y las glándulas mamarias; *somatrotrofina*, que estimula el metabolismo y el crecimiento, y *tirotrofina*, que estimula la tiroides. El lóbulo intermedio produce la *intermedina*, que interviene en la pigmentación de la piel. El posterior segrega la *oxitocina*, que estimula el útero y las glándulas mamarias, y la *vasopresina*, que además de ser vasoconstrictor, tiene acción diurética. Los desarreglos de la hipófisis, dada su gran importancia, repercuten grandemente en el organismo, y *esp.* en las funciones sexuales.

Hipogastrio ***(hypogastrium)*** Región de la zona abdominal del cuerpo humano, que se halla situada debajo de la umbilical.

Hipogenitalismo ***(hypogenitalism)*** Estado de escaso desarrollo o falta de actividad genital, debido a insuficiencias en las secreciones ováricas o testiculares.

* **Hipogeusia** ***(hypogeusia)*** Disminución del sentido del gusto. Puede ser síntoma de EMBARAZO, y a veces se presenta en la DEPRESIÓN MENTAL.

Hipoglucemia ***(hypoglycemia)*** Deficiencia en el nivel de azúcar de la sangre.

Hipoinsulinismo ***(hypoinsulinism)*** Insuficiencia en la secreción de la insulina en el páncreas. Recibe también el nombre de *diabetes mellitus*.

Hipogonadia ***(hypogonadism)*** Ver HIPOGENITALISMO.

Hipomastia ***(hypomastia)*** Desarrollo insuficiente de las glándulas mamarias. Puede ser mejorado con tratamiento médico a base de hormonas.

Hipomenorrea ***(hypomenorrhea)*** Menstruación normal en cuanto a sus intervalos, pero insuficiente o deficiente en cuanto a duración y cantidad.

Hipoplasia ***(hypoplasia)*** Disminución o insuficiencia en la actividad formadora de los órganos; desarrollo incompleto o defectuoso. // — **genital,** infantilismo genital, con órganos sexuales poco desarrollados; suele estar acompañada de DISMENORREA, y la mujer que la sufre puede llegar a ser estéril, situación que a veces puede ser resuelta por medio de tratamiento médico a base de hormonas.

Hipotiroidismo ***(hypothyreosis)*** Deficiencia en la actividad de la tiroides, y el estado que de ella se deriva.

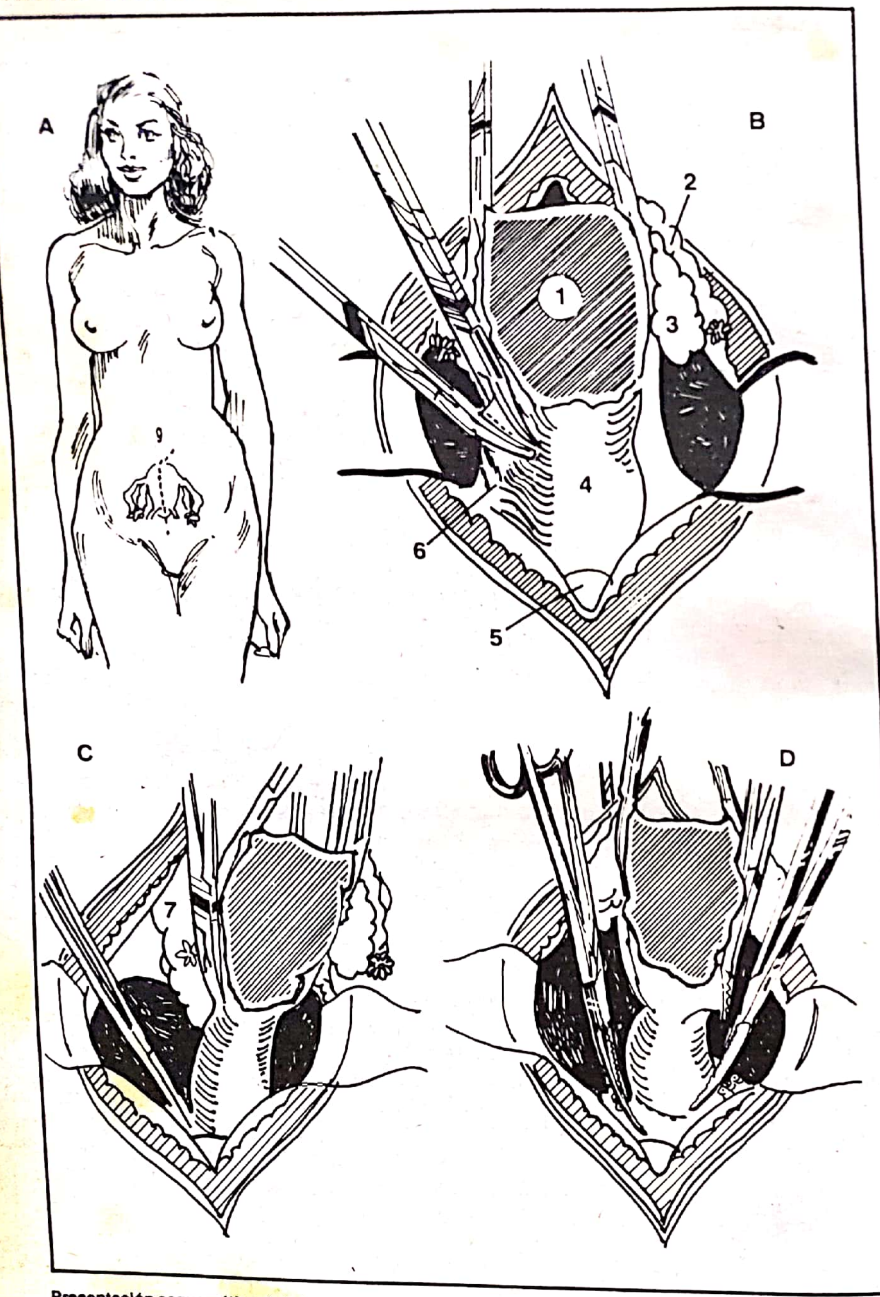
Los niños que nacen con ella, son los casos de cretinismo, que permanecen enanos y morones si no se les suministran hormonas de la tiroides. En los adultos, las facciones se hacen bastas, y se produce debilidad e incapacidad de concentración. Entre los síntomas más frecuentes están la fatiga continua, desarreglos en la menstruación, infecciones frecuentes, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, aumento de peso sin motivo, sequedad del pelo y caída del mismo. Pueden ser eliminados con un tratamiento de tiroides sintética.

Hipovarismo ***(hypovarism)*** V. HIPOGENITALISMO.

* **Hirsutismo** ***(hirsutism)*** Exceso de pelo, *esp.* en la mujer, y en zonas donde éste no es normal en ella. Es provocado por desarreglos de tipo glandular.

Histamina ***(histamine)*** Sustancia derivada de la HISTIDINA que se produce dentro del cuerpo. Tiene la propiedad de dilatar los vasos sanguíneos y estimular las secreciones. En los casos de alergia, se produce en exceso, y los científicos la consideran la causa de la mayoría de las reacciones de tipo alérgico.

Histerectomía ***(hysterectomy)*** Operación quirúrgica consistente en la extirpación parcial o total del útero. Si se realiza por vía vaginal, se denomina *colpohisterectomía*; si es por vía abdominal, es *laparohisterectomía*. // — **fúndica,** la que también extirpa la trompa y los ovarios.



Presentación esquemática de la histerectomía abdominal. El grabado *A* muestra la posición de los órganos femeninos y el corte que suele hacer el cirujano con línea de puntos. En el *B*, el corte hecho en el ligamento ancho, a lo largo del cuerpo del útero, hasta el cuello, donde se realiza la amputación: 1, útero; 2, trompa de Falopio; 3, ovario; 4, cuello del útero; 5, vejiga; 6, ligamento. En el grabado *C*, la disección a punto de que se realice el corte de amputación. Puede verse el recto (7) detrás del útero. El grabado *D* muestra el lugar en que el útero se une a la vagina, donde hace el corte y se cose, dejándola intacta.

Histeria o histerismo ***(hysteria)*** Padecimiento nervioso, más frecuente en la mujer que en el hombre, caracterizado por convulsiones y parálisis.

La *histeria de conversión* es semejante a la HIPOCONDRÍA, y difiere en que la enfermedad mental es expresada en un síntoma físico o un conjunto de ellos, que aunque no sean reales, sí lo son para la persona. El caso más conocido son las *parálisis histéricas*, en las que una persona, al tener un gran conflicto mental entre lo que se le impone que debe hacer, y la repugnancia o miedo que siente por aquello, queda inmovilizada y con las piernas inertes e insensibles. No hay daño alguno en sus nervios, y cuando se resuelva esta situación, la persona podrá volver a caminar. La *personalidad histérica* es característica: impulsividad, egocentrismo, facilidad para sugestionarse, gran propensión a la simpatía o la antipatía extremas, gran dramatismo en detalles pequeños, necesidad de hacerse sentir y oír. // — de fijación, aquélla cuyos síntomas se basan en una enfermedad orgánica real. // — mayor, aquélla en que hay convulsiones y pérdida de la conciencia. // — menor, aquélla en que sólo se producen convulsiones.



En el idioma griego, la palabra hystera *significa útero. De aquí puede deducirse que durante mucho tiempo, la histeria fue considerada como una dolencia puramente femenina. Sin embargo, la realidad es muy otra. Este desorden de tipo psiquiátrico puede afectar lo mismo al hombre que a la mujer, al niño que al joven o al anciano, aunque sea más frecuente durante la edad adulta.*

La histeria es una psiconeurosis que no depende de ninguna enfermedad orgánica o estructural conocida, y se presenta con una amplia gama de perturbaciones sensoriales, motoras y mentales. En su forma más pura, parece atacar más a las personas sencillas, que a las que tienen un grado más alto de instrucción, y a las de bajo nivel de inteligencia, más que a las que tienen un cociente mental alto.

En algunas partes del mundo, parece haber disminuido en frecuencia en las últimas décadas, muy probablemente como consecuencia de la culturización de esas regiones, y la gran disminución de las inhibiciones tan típicas del siglo pasado. Lo más corriente en el momento actual, es hallar psiconeurosis mixtas en las que hay síntomas histéricos mezclados con otras formas neuróticas.

histeria

Las manifestaciones sensoriales y motoras de la histeria suelen recibir el nombre de reacciones de conversión. *Con este término se quiere dar a entender que la ansiedad latente en el enfermo es convertida por él en un síntoma de tipo físico.*

Las perturbaciones sensoriales pueden ir desde la hiperestesia o sensibilidad excesiva, hasta distintas formas de parestesia o sensaciones extrañas. Afectan a toda la piel o parte de ella, y a los órganos de los sentidos. También pueden convertirse en fuertes dolores carentes de causa orgánica.

En cuanto a los síntomas de orden motor, estos pueden ir desde la parálisis total hasta los temblores, los tics nerviosos, las contracciones y las convulsiones de la histeroepilepsia o epilepsia de origen histérico. En todos estos casos, el aparato neuromuscular aparentemente afectado se halla en perfectas condiciones, pero se niega a trabajar a pesar de tener reflejos normales y actividad eléctrica normal. Además de éstas, pueden presentarse otras perturbaciones motoras que afecten al habla, o provoquen tos, náuseas, vómitos o hipo.

Los síntomas psíquicos pueden ser también muy diversos. Entre los más frecuentes se hallan los ataques de amnesia. El sonambulismo suele ser considerado también como una reacción histérica disociativa, del mismo orden que los casos de personalidad múltiple.

En todos los tipos de histeria en los que no hay un problema físico real, cualquiera que sea la manifestación, es una señal de que la persona ha perdido en cierto grado el sentido de su propia identidad, y está buscando refugio en esos síntomas como un señuelo para atraerse la atención e incluso la lástima de los demás. Muchas veces la situación original es tan fácil de comprender como un desengaño amoroso, o alguna otra frustración; cualquier problema de este tipo puede desencadenar una reacción de tipo histérico.

El tratamiento de la histeria exige en primer lugar que se distinga claramente entre la posibilidad de una causa física real, y la de una causa de origen mental o emocional. Se han presentado casos en que una persona ha estado meses o años inválida, ciega o sorda, y de pronto ha recuperado el sentido o el movimiento perdido. Su dolencia tenía un origen mental, y sometidos al impacto de algún estímulo violento, han podido salir de sí mismos y regresar al mundo de la normalidad.

Las personas histéricas están muy abiertas a la sugestión. Son capaces de simular los síntomas de los que les hablan las personas amigas, muchas veces en forma imprudente. Con esto están tratando subconscientemente de conseguir afecto y atención, o al menos lástima. De la misma forma, una psicoterapia de tipo amistoso puede ser altamente beneficiosa, porque comienza por darles lo mismo que ellos están anhelando. La víctima de la histeria puede llegar a comprender la base de sus dolencias, gracias a una persona amistosa y paciente que le comunique afecto y la vaya tratando de convencer lentamente. Una vez llegada a este punto, la curación puede ser tan repentina como lo fue el comienzo de sus molestias. Es por esto que hace falta comprender las motivaciones y las actitudes más profundas de la persona para poder llegar a la curación total de su histeria.

Histerograma ***(hysterogram)*** Placa de rayos X de la cavidad uterina, que es tomada inmediatamente después de que se hace penetrar una solución colorante especial en dicha cavidad a través del cuello uterino.

Histerosalpingografía ***(hysterosalpingography)*** Radiografía del útero y de las TROMPAS DE FALOPIO, previa inyección de una sustancia opaca.

Histerosalpingooforectomía ***(hysterosalpingooforectomy)*** Extirpación del útero, las trompas y los ovarios por medios quirúrgicos.

Histeroscopía ***(hysteroscopy)*** Procedimiento de exploración en el que se inserta un instrumento llamado *histeroscopio* dentro de la cavidad uterina a través del cuello del útero, a fin de examinar su interior.

Histeroscopio ***(hysteroscope)*** Aparato utilizado en la histeroscopía, que permite el examen visual directo de la cavidad uterina y del cuello del útero.

Histerotomía ***(Hysterotomy)*** Incisión quirúrgica en el músculo de la matriz o útero.

Histidina ***(histidine)*** Uno de los aminoácidos esenciales. // **prueba de la —,** examen de la orina en dicha sustancia, que determina con rapidez la realidad de un EMBARAZO.

Histoterapia ***(histotherapy)*** INJERTO de un fragmento de PLACENTA humana en el globo ocular. Este procedimiento ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de numerosas afecciones oculares, y en especial la retinosis pigmentaria.

Hocico de tenca ***(tench muzzle)*** Nombre que recibe el orificio vaginal del útero, debido a que está envuelto por las paredes de la vagina, haciendo una figura que recuerda el hocico de dicho pez. Su inflamación recibe el nombre de CERVICITIS.

Hodgkin, enfermedad de ***(Hodgkin's disease)*** Enfermedad grave en los ganglios linfáticos. Su causa es desconocida.

Homeopatía ***(homeopathy)*** Sistema de tratamiento en el cual se utilizan drogas capaces de producir ciertos síntomas en las personas sanas. Estas drogas se usan en dosis sumamente pequeñas, para tratar estos mismos síntomas en las personas enfermas.

Homosexualidad ***(homosexuality)*** Atracción sexual hacia personas del mismo sexo.

* **Hormigueo** ***(itching)*** Sensación más o menos molesta en la piel, comparable a la que produciría en ella la presencia de hormigas. Es síntoma frecuente en las enfermedades del sistema circulatorio, y en el HISTERISMO, la MENOPAUSIA e incluso el EMBARAZO cuando la alimentación es deficiente.

Hormona ***(hormone)*** Sustancia química producida dentro del organismo por una glándula endocrina, que es lanzada en cantidades pequeñísimas al torrente circulatorio, para actuar sobre un órgano, grupo de órganos o actividad general del cuerpo. Las hormonas son muy numerosas, y cada una tiene su función específica. Muchas ya se han logrado sintetizar artificialmente; la aplicación de hormonas naturales o sintéticas al organismo, es muy usada actualmente en el tratamiento y corrección de un gran número de estados patológicos o anormales causados por desarreglos internos en el funcionamiento hormonal del cuerpo.

hormona

El término hormona *data solamente del año 1904. Los investigadores W. M. Bayliss y E. H. Starling, que lo introdujeron en el vocabulario de las ciencias, quisieron designar con él a todo producto de secreción animal liberado por una glándula de secreción interna en cantidades pequeñísimas, y lanzado al torrente sanguíneo para ejercer una influencia muchas veces profunda en otros lugares del organismo.*

En el momento actual, el sentido del término ha ido mucho más allá de sus límites originales, y se habla de neurohormonas, fitohormonas (hormonas vegetales) y feromonas u hormonas sociales. El estudio de las hormonas animales, y en especial las humanas, es el campo especializado de una ciencia auxiliar de la medicina que cada vez va adquiriendo mayor prestigio por sus logros: la Endocrinología.

Entre las glándulas más influyentes dentro del organismo, se halla la pituitaria, que a pesar de su exiguo tamaño, produce varias de las hormonas más importantes en la fisiología humana, relacionadas con el crecimiento, el desarrollo de los órganos sexuales y con otras glándulas endocrinas, como el tiroides y la corteza suprarrenal.

Algunos órganos glandulares del cuerpo son a la vez endocrinos (productores de hormonas) y exocrinos (productores de secreciones que no van al torrente sanguíneo, sino al tracto digestivo o al exterior). El páncreas, por ejemplo, le proporciona al cuerpo la insulina, que es una hormona reguladora del uso de los azúcares, y la tripsina, secreción que regula la digestión de los alimentos con proteínas.

Las hormonas y las glándulas que las producen, son un sistema organizado que goza de un difícil y delicado equilibrio, y cuya función es regular una gran cantidad de procesos orgánicos en forma coordinada: crecimiento, reproducción, defensas orgánicas, metabolismo.

Desde hace algunos años, hay una serie de hormonas, como la ACTH y otras del grupo cortical, que se están obteniendo a partir de pituitaria animal en el laboratorio, y que le han abierto una nueva puerta a la ciencia médica en el tratamiento de numerosas dolencias.

Las hormonas realizan en el cuerpo el papel de mensajeros químicos. Pueden permanecer dentro de la membrana de una célula, y llevar su "mensaje" de un lugar a otro dentro del organismo, o bien desde las dendritas periféricas de una célula nerviosa, hasta su cuerpo central y su núcleo. Aunque las glándulas endocrinas se hallan esparcidas por todo el organismo, hay una de ellas, la hipófisis *o* pituitaria, *que pareciera ser la que juega el papel predominante, ya que está relacionada con casi todas las demás. En unos casos, controla sus secreciones. En otros, hay una influencia recíproca.*

Para mediados del presente siglo, los principios generales de la fisiología hormonal ya estaban claramente establecidos. En especial, se conocía con bastante claridad la serie de reacciones en las que participan las hormonas con respecto a los ciclos

hormona

menstruales, el embarazo y los fenómenos de la tensión emocional. Es impresionante que estas sustancias sean capaces de desencadenar reacciones que pueden afectar a todo el resto de la vida, y que lo hagan en cantidades que por lo general no pasan de millonésimas de gramos.

Las hormonas no intervienen directamente en dichas reacciones. Más que material de construcción para la fisiología del organismo, son como jefes de obra que dan órdenes sobre lo que se ha de hacer; lo que en química se designa con el nombre de catalizador. *Cada vez se ve más clara su necesidad, precisamente cuando están ausentes. Es el caso de numerosas enfermedades y dolencias, y de la senectud. De aquí que haya aumentado tanto su utilidad terapéutica en el campo de la medicina.*

PRINCIPALES HORMONAS

		ENFERMEDAD POR	
GLÁNDULA	*HORMONA*	*HIPERACTIVIDAD*	*HIPOACTIVIDAD*
Tiroides	tiroxina	hipertiroidismo	mixedema cretinismo
Paratiroides	parathormona	osteítis fibrosa	tetania paratiroidea
Páncreas (I. de Langerhans)	insulina	hiperinsulinismo	diabetes mellitus
Pituitaria (Lób. ant.)	corticotropina	hiperadrenalismo	enanismo
	tirotropina		enf. de Simmonds
	gonadotropinas	acromegalia	
	prolactina		
(Lób. post.)	vasopresina		diabetes insípidus
Gónadas			
(Fem.: ovarios)	estrógeno	irreg. menstruales	menopausia
(Masc.: testíc.)	andrógeno	virilismo exces.	eunuquismo
Suprarrenales			
(Corteza)	cortina	hipercorticismo	
	cortisona	virilismo adrenal	
(Médula)	adrenalina	hiperadrenalismo	contrib. a enf. de Addison

Huevo ***(egg)*** Óvulo, masa unicelular formada en los OVARIOS, que contiene en sí el germen del futuro ser y las sustancias que han de nutrirlo cuando comience su desarrollo. El nombre se reserva en forma especial para el óvulo maduro y fecundado. Los ovarios no los van fabricando durante la vida, sino que la mujer ya nace con ellos, y van madurando de forma paulatina.

Huevo de Naboth ***(Nabothian gland, cyst or follicle)*** Quiste de retención que se forma cuando una glándula mucosa de las situadas en el cuello del útero queda obstruida. Esto suele suceder como consecuencia de que su conducto deferen-

te queda tapado por epitelio escamoso que se forma como excrecencia del epitelio normal en las inflamaciones crónicas del cuello del útero.

Humor ***(humour)*** Fluido corporal. Son muchos y muy diversos.

En la fisiología clásica de occidente (Galeno), se aplica este nombre a los cuatro fluidos que se consideraban causantes, en sus distintas combinaciones, del temperamento y las características individuales de los seres humanos. Estos eran la sangre, la flema, el cólera (bilis amarilla) y la melancolía (bilis negra). Las diferentes proporciones de dichos humores determinaban, según se pensaba, la complexión o TEMPERAMENTO de la persona: sus cualidades mentales y físicas y sus predisposiciones. La persona ideal era la que tenía equilibrio entre los cuatro humores. Cuando uno predominaba, la persona era sanguínea, flemática, colérica o melancólica, según el caso. Cada una de estas complexiones tenía sus características propias, de modo que la palabra tenía un significado mucho más amplio que el que conserva en la actualidad. Así, el hombre colérico, por dar un ejemplo, no sólo era propenso a la ira, sino también de tez amarillenta, delgado, velloso, orgulloso, lleno de ambición, con tendencia a la venganza y astuto.

* **Hutchinson, dientes de** ***(Hutchinson's teeth)*** Incisivos que presentan muescas en el borde. Esto se suele tomar como síntoma de SÍFILIS congénita, aunque no siempre tenga este significado.

I

Iconolagnia ***(Iconolagny)*** Deseo sexual despertado por la visión de grabados pornográficos, fotos o estatuas eróticas.

* **Ictericia** ***(Icterus, jaundice)*** Coloración amarilla de la piel, las mucosas y las secreciones, debida a la presencia de pigmentos de origen biliar en la sangre. Puede distinguirse de la simple palidez, observando el color del blanco de los ojos. Es síntoma de enfermedades como la ANEMIA HEMOLÍTICA, la HEPATITIS y otros desarreglos relacionados con el HÍGADO y la vesícula biliar.

Ictiol ***(Ichtyol)*** Sulfoictiolato amónico, sustancia líquida negruzca y espesa de origen fósil, muy utilizada en las enfermedades de la piel como alterante, y en ginecología para el tratamiento de las inflamaciones genitales, en irrigaciones o en supositorios con glicerina.

Ictiosis ***(Ichthyosis)*** Enfermedad de la piel en la que ésta se seca y se reduce a escamas. De esta característica procede su nombre, que podría traducirse como "enfermedad de piel de pez". Es congénita, de manera que los niños nacen con ella, o se manifiesta en los primeros meses de vida.

Idénticos, gemelos ***(Identical twins)*** V. GEMELOS.

Ileitis ***(Ileitis)*** Inflamación crónica de la parte del intestino delgado conocida como íleon.

Puede producir una obstrucción intestinal parcial con tendencia a agravarse. Se debe a tejidos de cicatrización producidos por la tuberculosis u otras causas. Suele producir cólicos fuertes después de las comidas. Con frecuencia viene acompañada de diarreas y fiebre, y de una notable debilidad general que puede llegar a la condición de anemia. Se puede mejorar el estado del enfermo con una dieta cuidadosamente guardada según las indicaciones del médico. Como en ocasiones puede ser provocada o complicada por fuertes estados emocionales, es necesario tenerlos en cuenta a la hora de tratarla. Si la enfermedad continúa progresando, pudiera llegar a un punto de gravedad en que se hiciera necesaria la cirugía. Después de la operación, las diarreas suelen continuar por algún tiempo en forma ocasional, pero el resto de los síntomas desaparecen por completo.

Ilíacas, glándulas ***(Iliac glands)*** Nombre que reciben los vasos portadores de la linfa en la zona genital.

Imago ***(Imago)*** Nombre que recibe en el psicoanálisis el recuerdo infantil de una persona amada que persiste en la fantasía del adulto.

Impétigo ***(Impetigo)*** Dermatosis infecciosa, que puede contagiarse a otra persona o a otras partes del mismo cuerpo; se caracteriza por la aparición de vesicopústulas que al secarse y caer no dejan cicatriz. // — **sifilítico,** erupción causada por dicha dolencia.

Impotencia ***(Impotence)*** Falta de capacidad, *esp.* en cuanto al acto sexual por defecto del pene o problemas en la erección, con o sin pérdida del apetito sexual. // — **coeundi,** incapacidad para la erección. // — **generandi,** esterilidad. // — **psíquica,** la que no tiene base en problemas físicos, sino en traumatismos mentales.

impotencia

La mayoría de los hombres han sufrido de impotencia en algún momento de su vida. Tampoco es del todo infrecuente que esta molesta situación se presente en forma periódica. En la mayoría de los casos, no es producto de alguna deficiencia orgánica, sino de problemas de orden psicológico que muchas veces no tienen que ver directamente con el mundo de lo sexual, aunque hagan su aparición en él. Es raro que un hombre admita haber pasado por un período así, lo que indica precisamente los fuertes sentimientos que suscita la impotencia.

De ordinario, toma la forma de una imposibilidad total de alcanzar la erección. También puede suceder que el hombre alcance dicha erección, pero no pueda mantenerla lo suficiente para consumar el acto sexual y llegar al orgasmo. Pierde erección, y por lo tanto no puede eyacular.

Podría parecer que este problema es de la incumbencia exclusiva del hombre. Sin embargo, afecta también a su compañera, y a las relaciones entre ambos. Por eso, más importante que la impo-

impotencia

tencia masculina en sí, es la actitud que la pareja adopte ante ella. Si no hacen de ella una tragedia, y buscan sus causas con ecuanimidad, podrán comprenderla e incluso remediarla. Como tiene su origen en la mente del hombre, no es tan fácil llegar a él. Pudiera ser que él no fuera capaz de descubrir las raíces de su problema, y estuviera causando con ello una profunda alteración y desconfianza de sí misma en su compañera, que pudiera llegar a pensar que es ella la causante.

La comprensión y la paciencia de la compañera son imprescindibles. Una esposa frustrada y llena de ansiedad es el peor remedio para un hombre impotente. En el momento en que éste tiene el problema encima, lo que necesita es el amor y la confianza de su esposa, y no las amargas críticas de una mujer decepcionada.

Las causas de esta situación pueden ser tan simples como la preocupación ante las responsabilidades del trabajo. El hombre se siente agotado y distraído, y la mujer debe tratar de hacer que hable sobre sus problemas, como una buena manera de comprenderlos mejor y sacarlos del lugar prominente que no tienen por qué ocupar. Las emociones, sobre todo la sensación de culpa o el miedo, pueden provocar una impotencia temporal. Ambos miembros de la pareja, de común acuerdo, tienen que tratar de hallar el motivo de ansiedad que está estorbando, y eliminarlo.

Muchas veces basta con hallar la causa de la impotencia, para tenerla solucionada en gran parte. En otros casos, pudiera ser que el hombre continuara en su bloqueo mental hasta resolver el problema que lo angustia. En este caso, conscientes ambos de los motivos, es cuestión de paciencia, en especial para la mujer.

Si después de resueltos los problemas, continúa la impotencia, la esposa debe animar a su esposo para que consulte a un especialista por el bien de ambos, y de su matrimonio. El doctor podría tener la respuesta, y ésta podría resultar mucho más sencilla de lo que se esperaba.

La tendencia a reaccionar con exageración ante este problema, se debe a unos esquemas sociales según los cuales el hombre se estaría declarando algo así como un atleta fracasado al admitir su situación. Precisamente, lo peor que se puede hacer es convertirlo en una tragedia y llegar al pánico. No hay por qué avergonzarse, y la mujer no tiene tampoco por qué considerarse la causa en la mayoría de los casos. Sin embargo, él necesita de su amor y su paciencia. Cuando la mujer se comporta sabiamente, hay un alto porcentaje de probabilidades a favor de una rápida normalización.

Inapetencia ***(inappetence)*** V. ANOREXIA.

Incesto ***(incest)*** Relación sexual entre parientes muy próximos cuyo matrimonio no es realizable.

Inconsciente ***(unconscious)*** Persona que ha perdido el conocimiento. // Para Freud, la parte de la mente en la que tienen asiento los deseos reprimidos y desconocidos por la conciencia del individuo. // — **colectivo,** el integrado por las experiencias de los ancestros, según Jung.

inconsciente

En el interior del ser humano existen una serie de actividades psíquicas que se hallan fuera del ámbito del conocimiento que el individuo tiene de sí mismo. Estas forman el nivel inconsciente de la mente humana. Al hablar de inconsciente, no se puede confundir este término con la inconsciencia de quien prefiere permanecer ignorante de lo que sucede en su mundo interior, y se niega a proceder a la autointrospección, es decir, al estudio de su propia personalidad.

Tampoco es inconsciente el subconsciente, considerando como tal el grupo de representaciones marginales que pueden aflorar con facilidad al nivel de la consciencia. Los procesos inconscientes no pueden ser descubiertos a voluntad. Se necesitan diversas técnicas para lograrlo.

Aunque durante muchos siglos, los grandes estudiosos del ser humano consideraron una contradicción la idea de que existiera una mente inconsciente, muchos de ellos, entre los que se cuentan figuras de la categoría de San Agustín y de Leibnitz, se dieron cuenta de que existen una serie de operaciones psicológicas que se realizan sin que el sujeto esté consciente de ellas.

El que realizó la importancia del inconsciente en sus teorías, fue Sigmund Freud, con su afirmación de que éste no se hallaba solamente oculto, sino sobre todo, reprimido. Es decir, que el material que se halla a nivel inconsciente, ha sido llevado a esta condición por la fuerza. Como consecuencia, los síntomas neuróticos serían la expresión de un con-

inconsciente

flicto entre las fuerzas represivas y el material reprimido y reducido al inconsciente.

Además de los traumas psíquicos por situaciones concretas de la vida, todo el período de la primera infancia, incluyendo el problema del complejo de Edipo, ha sido reprimido a la inconsciencia, según Freud. En la persona normal, este material afecta a la forma de pensar, sentir y actuar, sin que se dé cuenta de ello. En el neurótico, determinan una amplia gama de síntomas que el psicoanalista trata de seguir hasta encontrar sus raíces más profundas.

Carl G. Jung, discípulo del anterior, consideraría al inconsciente como parte autónoma de la mente, con su propio dinamismo, que lo hace complementario de la consciencia. De él es también el concepto del inconsciente colectivo, que según él, sería el asiento de los "arquetipos" o símbolos universales que pueden ser comprendidos por toda mente con inteligencia.

Después de expresadas las teorías de estos dos grandes iniciadores, el estudio del inconsciente ha avanzado en forma notable. Ha sido un concepto fecundo que ha tenido repercusiones, no sólo en el campo de la psicología y la psiquiatría, sino también en la medicina, la antropología y la sociología. Ha prestado además un nuevo marco para la comprensión de las obras artísticas y literarias del ser humano. La investigación sigue adelante, con técnicas nuevas; trata de hallar las relaciones entre los procesos psíquicos y los procesos fisiológicos. Sin embargo, al cabo de los años, y a pesar de los sutiles procedimientos utilizados, el mundo del inconsciente humano sigue siendo un terreno prácticamente inexplorado, por su profunda vastedad.

Incontinencia ***(incontinence)*** Emisión involuntaria de un material que en condiciones normales se halla sujeto a la voluntad. // — **alva o fecal,** la de las heces. // — **urinaria,** la pérdida del control sobre los ESFÍNTERES vesical y uretral, con pérdida de orina. // — **pigmentaria,** anomalía que ataca sólo a la mujer, y que se caracteriza por manchas irregulares en la piel por exceso de melanina. También se presenta con defectos en los ojos, los dientes y la cabellera.

uracratia

* **Indigestión** ***(indigestion)*** Dispepsia. Trastorno transitorio de las funciones del aparato digestivo, que puede deberse a diversas causas, siendo la más frecuente la comida excesiva o demasiado condimentada. Puede ser también síntoma de EMBARAZO, sobre todo si al mismo tiempo deja de producirse la MENSTRUACIÓN.

Infantilismo ***(infantilism)*** Persistencia de características mentales o corporales de la infancia, durante la pubertad o la edad adulta, debido a un retardo en el desarrollo. // — **hipofisiario,** enanismo con persistencia de características infantiles, debido a deficiencias en la hipófisis. // — **sexual,** presencia de características sexuales infantiles después de la edad de la pubertad. // — **universal,** nanismo en el que hay ausencia de desarrollo sexual.

Infarto ***(infarct)*** Zona de necrosis o muerte de tejidos producida por la obstrucción de vasos capilares o venosos, y el conjunto de manifestaciones que son su consecuencia.

Infección ***(infection)*** Enfermedad que aparece en el cuerpo cuando es invadido totalmente o en parte por gérmenes u organismos causantes de enfermedades.

Cuando esto sucede, uno o varios órganos se hallan en peligro, al menos temporal. El cuerpo reacciona como un todo, tratando de protegerse, con una serie de síntomas, de los cuales el más frecuente es la fiebre. Las infecciones situadas en una zona definida, como sería un dedo o un diente, y que no son tan graves como para producir síntomas generales, reciben el nombre de locales. Las que afectan a todo el organismo, reciben el nombre de infecciones generales. La mujer suele hallarse en condiciones muy favorables a una infección sería después de haber abortado o de haber dado a luz.

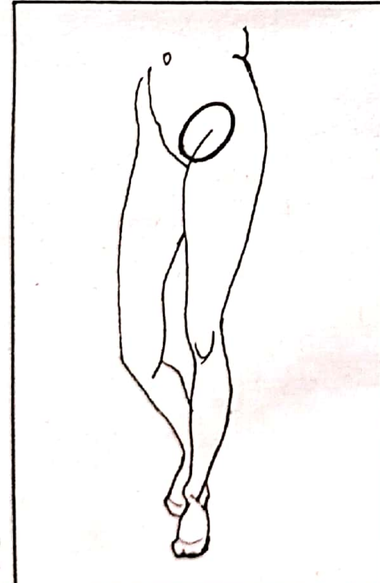
Infertilidad ***(infertility)*** Esterilidad relativa.

El término se aplica a los casos en que es posible el embarazo si se logran solucionar algunas dificultades previas. Las causas más corrientes de infertilidad en la mujer son la incompatibilidad sexual, las irregularidades en la menstruación, ciertas ocupaciones en las que se manipulan sustancias químicas dañinas y operaciones o enfermedades del pasado. Por todo esto, el médico necesita un cuadro clínico completo de la mujer, a fin de determinar las causas de que no llegue al embarazo.

Inflamación ***(inflammation)*** Reacción de los tejidos a las lesiones. Se caracteriza por el enrojecimiento de la zona afectada, el aumento de calor y de volumen, y el dolor. El enrojecimiento y el calor se deben a la afluencia de sangre a la zona; igualmente el dolor y el aumento de volumen, aunque estos últimos se deben en mayor proporción a la afluencia de líquido linfático. Este distiende el tejido, oprime las terminaciones nerviosas y produce el dolor. Los glóbulos blancos de la sangre se acumulan en la zona lesionada para liquidar los microorganismos invasores. Si no lo logran, y son destruidos, se forma un ABSCESO. La inflamación suele deberse a la presencia de estos microorganismos, pero también puede surgir cuando se irrita fuertemente la piel, como es el caso del roce excesivo, la acción de determinadas sustancias químicas o el calor.

Influenza ***(influenza; flu; grippe)*** Enfermedad altamente contagiosa, causada por un virus filtrable. Suele aparecer en el invierno en forma de epidemia a nivel de todo el planeta, y se esparce con una rapidez asombrosa. Generalmente es autolimitada, o sea, que tiene un curso definido durante un período corto de tiempo. Aunque pocas veces es grave en sí, sus consecuencias suelen afectar a órganos como los pulmones o los bronquios, y pueden llegar a ser serias. Durante el embarazo, se deben tomar precauciones muy especiales para evitar un aborto o algún otro desenlace grave.

Ingle ***(groin)*** Ángulo que forma el cuerpo entre el muslo y el abdomen.



Las ingles son los lugares de unión entre el tronco y los miembros inferiores del cuerpo.

Inguinales, glándulas ***(inguinal glands)*** Las glándulas en que se hallan las secreciones linfáticas en la ingle. Tienen comunicación directa con las glándulas linfáticas que se hallan alrededor del clítoris.

Injerto ***(graft)*** Implantación de una porción de piel o de otro tejido en un lugar distinto al de origen, por medios quirúrgicos. // **— ovárico,** implantación de pequeñas porciones de ovario después de una OOFORECTOMÍA, para evitar las consecuencias de ésta. // **— de placenta,** V. HISTOTERAPIA.

Inmunidad ***(immunity)*** Capacidad para resistir a una infección en forma temporal o permanente. La inmunidad aparece cuando en el cuerpo se hallan presentes los anticuerpos, sustancias capaces de combatir a los microorganismos invasores y sus efectos tóxicos. Los anticuerpos pueden hallarse presentes por diversos motivos. El más frecuente es, que la persona haya padecido antes la enfermedad y los haya desarrollado, pero también pueden haberse formado por INOCULACIÓN, o haber sido introducidos desde el exterior. Hay ocasiones en que existe una inmunidad natural en el cuerpo. Cuando éste pierde sus fuerzas por ser sometido a gran depauperación, puede perder también su inmunidad.

Inmunización ***(immunization)*** Producción de una INMUNIDAD temporal o permanente en el cuerpo, a base del desarrollo de anticuerpos.

Inoculación ***(inoculation)*** Introducción del agente de una enfermedad, de algún suero, material infeccioso o microorganismo en los tejidos, a través de la piel o de una membrana mucosa. Puede hacerse con el propósito de inmunizar, como es el caso de las vacunas, o de aumentar la resistencia ante las enfermedades.

Inosita o Inositol ***(inositol)*** Sustancia presente en casi todos los tejidos vivos, cuya carencia origina en los animales de laboratorio detención del crecimiento y degeneración de órganos. Se considera una VITAMINA del complejo B; su fórmula empírica es igual a la de la glucosa, y parece estar en relación con el crecimiento del pelo.

Inseminación ***(insemination)*** Fecundación del ÓVULO. // Introducción del SEMEN en el cuerpo de la mujer por la vagina. // **— artificial,** inseminación por medio de instrumentos; es práctica corriente en veterinaria, aunque en medicina humana no es aceptada por todos, debido a consideraciones de tipo ético-moral. // **— in vitro,** la realizada en el

laboratorio, con implantación posterior del óvulo fecundado en la matriz de la mujer.

Insolación ***(insolation)*** Fiebre térmica producto de una exposición excesiva del cuerpo al sol, o al calor excesivo. Se manifiesta de diversas formas: cardíaca, cerebral o meningítica, etc., y va acompañada de dolor de cabeza, vértigos, delirio e incluso coma, pudiendo llegar a producir la muerte con rapidez en los casos muy extremos. Debido a su peligrosidad, se recomienda la exposición gradual y cautelosa a los rayos solares, *esp.* a principios de temporada en las playas.

Insomnio ***(insomnia)*** Falta de sueño; desvelo anormal. Se da este nombre a todo grado de desvelo que tiene lugar en los momentos en que la mayoría de las personas duermen. Además de aparecer en numerosas enfermedades como fiebres, problemas del corazón y algunos desórdenes cerebrales, el insomnio puede deberse a una serie de causas, muchas de ellas de tipo totalmente psíquico.

insomnio

Las tensiones en que se suele vivir en el mundo moderno, son el motivo más corriente de que una persona no sea capaz de conciliar el sueño: el ruido continuo de la ciudad, la competencia en el trabajo, los problemas en los negocios, las dificultades en la familia y muchas cosas más, provocan una situación de tensión tal, si la persona no sabe enfrentarse a ellas, que impiden la relajación en los momentos de descanso, convirtiéndolos en horas de tenso insomnio, temidas durante todo el día.

Lo primero que se debe tener en cuenta, es la cantidad de sueño que necesita la persona: la necesidad de descanso varía de un ser humano a otro. A las personas ancianas les suele bastar con unas pocas horas al día. La manera de saber si la persona descansa lo necesario, es ver si a la mañana siguiente se siente descansada, y puede trabajar normalmente durante todo el día sin una fatiga excesiva.

Al momento de sueño han de preceder un par de horas de tranquilidad y relajamiento; es necesario no hacer más de lo debido cada día, y comenzar a detener el ritmo de actividad cuando baja la tarde. También hay una serie de detalles que pueden estar provocando el insomnio, como es dormir en un lugar donde hay luz, ruido, o gente despierta, o compartir la cama con alguien a quien no se quiere molestar, o que estorba al descanso de los demás con sus ronquidos y movimientos.

Hay que escudriñar la vida diaria en busca de éstas y otras cosas, como los excesos en el café, el té o las bebidas gaseosas que tienen cola. Las comidas pesadas hechas poco antes de ir a la cama, o el exceso de líquido en la vejiga urinaria, provocan una sensación desagradable que hace huir el sueño.

El insomnio puede tener también otras causas. En padecimientos como el hipertiroidismo, la artritis, los espasmos musculares, el asma y las úlceras, suele ser uno de los síntomas que se presentan con mayor frecuencia. En estos casos, carecería de sentido tomar soporíferos. Hay que eliminar el padecimiento que es la verdadera causa del insomnio. No actuar así sería como querer destruir una hierba mala arrancándole las hojas, sin extirparla de raíz. Con esto, la persona sólo estaría empeorando su situación, ya que pronto se habría habituado a los barbitúricos y dependería de ellos.

Algunas perturbaciones mentales, como los estados de ansiedad y los estados depresivos, pueden provocar insomnio también. Estas necesitan reconocimiento y tratamiento médico, como todas las perturbaciones de tipo físico mencionadas con anterioridad.

Lo primero que necesita la persona que padece de insomnio, es perder el miedo a permanecer despierta. La mejor preparación consiste, como ya se indicó, en relajarse desde un par de horas antes, y mantener las vías digestivas libres de alimentos pesados. Es buena costumbre leer algo agradable hasta sentirse soñoliento, y entonces apagar la luz.

Sin embargo, hay que tener en mente siempre que el insomnio suele ser de ordinario, síntoma de algún problema o padecimiento más profundo, y que es necesario hallar dicho problema y eliminarlo, como primer paso indispensable para dejar de sufrir de la falta de sueño, que no es más que una señal de alarma.

Insuflación ***(insufflation)*** Introducción de aire o de una sustancia pulverulenta en una cavidad. // **— tubárica,** *prueba de Rubin.* Consiste en insuflar aire u óxido de carbono a las trompas a través del útero, para comprobar su permeabilidad. Se usa en aquellos casos en que se sospecha que la esterilidad pueda estar siendo causada por una obstrucción en las TROMPAS.

Insulina ***(insulin)*** Hormona producida por el PÁNCREAS, que es esencial en el metabolismo de los azúcares y controla el contenido de glucosa en la sangre. Si hay deficiencia permanente de ella, se produce la diabetes. Es usada en medicina para el tratamiento de dicha enfermedad y de algunos desórdenes mentales.

Inteligencia ***(intelligence)*** Factor de la personalidad que le proporciona al sujeto los medios para que su conducta general pueda alcanzar el objetivo que el sentimiento le ha asignado.

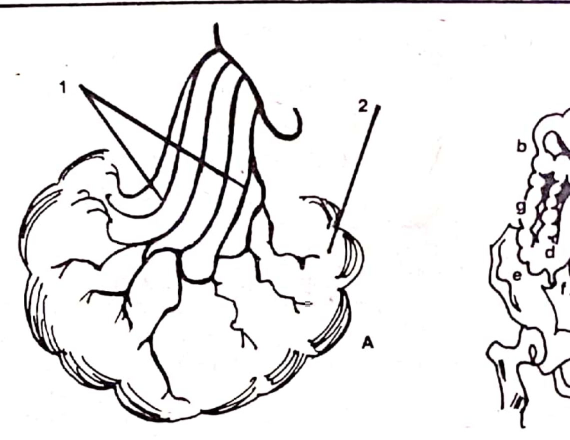
Intersexualidad ***(intersexuality)*** Estado en el cual la persona manifiesta características típicas del sexo opuesto al que esta persona pertenece

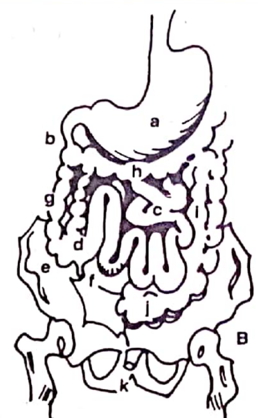
Los estados intersexuales más frecuentes y difíciles son aquéllos en que coexisten ambos sexos en el mismo individuo, con predominio de uno de ellos: anomalías vulvares, seudohermafroditas femeninos, seudohermafroditas masculinos, malformaciones genitales, y el caso extremo, los HERMAFRODITISMOS. Estos casos son de tipo funcional orgánico, y están en la constitución de la persona. No tienen nada que ver con los casos de homosexualidad, la cual es una deformación de tipo mental y social, consecuencia de la educación o de otras circunstancias.

Intertrigo ***(intertrigo)*** Inflamación erisipelatosa que se produce por el roce continuo de dos partes del cuerpo; suele ir acompañada de comezón y exudación. Esta molestia se presenta con frecuencia en los niños, por la delicadeza de su piel, y en las personas desaseadas u obesas.

Intervertebral, disco ***(intervertebral disc)*** Cualquiera de las porciones circulares de cartílago fibroso situadas entre dos vértebras de la columna. Los discos son los que permiten que las vértebras tengan movimiento, y actúan como amortiguadores en los golpes que recibe la espina dorsal. Los movimientos bruscos pueden dañarlos, y las dolencias en los discos son bastante frecuentes, sobre todo en las personas que tienen que levantar grandes pesos en su trabajo.

Intestino ***(intestine)*** Porción del tubo digestivo situada entre el estómago y el ano. Por su proximidad a los GENITALES en el abdomen, guarda cierta relación con ellos, de manera que se ven agravar males como el estreñimiento, las inflamaciones intestinales y los cólicos durante la MENSTRUACIÓN. De la misma manera, las inflamaciones como apendicitis y colitis pueden provocar situaciones de DISMENORREA. Durante la MENOPAUSIA es frecuente que se padezca de FLATULENCIAS, y los desplazamientos abdominales del embarazo pueden provocar dolencias como el estreñimiento.





Intestinos. En el grabado A, las arterias mesentéricas *(1)*, que llegan a la pared intestinal *(2)*. En el B, se distinguen a partir del estómago *(a)* las partes más importantes de los intestinos: *b*, el duodeno, primera porción del intestino delgado, llamado así porque tiene unos doce dedos de largo; *c*, el yeyuno, segunda porción del intestino delgado; *d*, el íleon, última porción del mismo, que abarca aproximadamente 3/5 de su extensión total y termina en la válvula ileocecal; *e*, el ciego, al principio del intestino grueso, con el divertículo llamado apéndice vermiforme *(f)*; *g*, colon ascendente; *h*, colon transverso; *i*, colon descendente; *j*, recto, y *k*, ano.

Introito de la vagina ***(introitus vaginae)*** Nombre de la entrada al canal vaginal, que se halla parcialmente cerrada en las mujeres vírgenes por el HIMEN. Tiene una estructura muy variable de una mujer a otra.

Introvertido ***(introvert)*** Persona cuya energía psíquica está dirigida de ordinario hacia ella misma, y no hacia el mundo exterior o las demás personas. Se oponen a las características de estas personas, las de quienes viven abiertos hacia los demás, a veces con gran carencia de mundo interior propio; estos son los *extravertidos* o *extrovertidos*.

Intususcepción ***(intussusception)*** Obstrucción intestinal que tiene lugar cuando una parte del intestino penetra dentro de otra. Suele suceder en los alrededores de la válvula ileocecal, que comunica el intestino delgado con el grueso. Puede deberse a un tumor, a la presencia de material endurecido sin digerir, o a la ruptura de una porción de los intestinos. Hay un tipo de intususcepción aguda que es frecuente en los niños de menos de un año de edad. Se suele presentar con vómitos y dolores fuertes, y necesita de

operación quirúrgica. La crónica de los adultos no es tan problemática, a menos que la obstrucción aumente y se haga aguda, o traiga como consecuencia una peritonitis aguda, en cuyo caso se impone una operación de emergencia.

Invaginación ***(invagination)*** Penetración de una porción de un órgano en otra que se halla por lo general debajo de ella.

Inversión ***(inversion)*** Trastorno en la relación normal de las cosas; puede designar el tipo de HISTERIA en el que las emociones reprimidas se convierten en síntomas de enfermedades corporales. // — **sexostética,** transvestismo. // — **sexual,** homosexualidad. // — **uterina,** invaginación de las paredes del útero, de manera que desciende su fondo y la pared interna se convierte en externa; existen varios grados de inversión, hasta llegar a la completa, en la que el útero emerge por el orificio de salida de la vulva.

Involución ***(involution)*** Fase de retroceso en un proceso biológico, o modificación retrógrada de algún órgano; dícese *esp.* del útero después de que ha pasado el parto y va regresando a su estado normal.

Ipecacuana ***(ipecac; ipecacuanha)*** Género de plantas del grupo de las rubiáceas, originarias de América del Sur. Sus raíces se usan como emético (vomitivo).



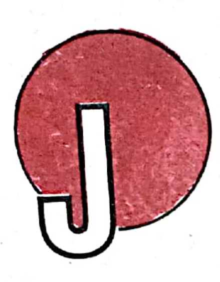
Aspecto de la ipecacuana: *Cephaelis ipecacuanha*.

Irrigación ***(irrigation)*** Rociamiento de alguna parte o cavidad del cuerpo con un líquido. Puede tener fines terapéuticos. En el caso concreto de los GENITALES, la irrigación se hace por medio

de duchas, que si no son administradas por orden médica debido a alguna infección, pueden ser dañinas, o cuando más, inútiles.

Irritabilidad ***(irritability)*** Personalidad psicopática que poseen todos aquéllos que reaccionan de forma exagerada ante los estímulos procedentes del exterior. // Sensibilidad o reacción exagerada de un órgano ante excitaciones más bien ligeras.

Iscuria ***(ischuria)*** Retención de orina. // — **espasmódica,** la debida al espasmo del esfínter vesical. // — **paradójica,** aquélla en que la vejiga se halla distendida, aunque el paciente sigue orinando por rebosamiento; se produce en la mujer en los casos de CISTITIS.



Jabón ***(soap)*** Cualquiera de las pastas que se obtienen combinando los ácidos de aceites con álcali.

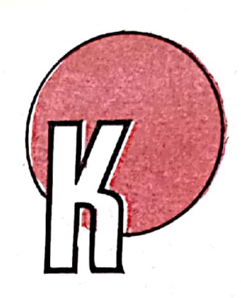
Los jabones solubles o detergentes son utilizados para lavar, por sus propiedades. Hoy en día el jabón ha llegado a formar parte de la HIGIENE ordinaria de la persona. La mujer debe escoger aquel tipo de jabón que actúe beneficiosamente sobre su piel sin dañarla, secarla o escamarla.

Jalea ***(jelly)*** Sustancia coloidal semisólida y transparente.

// — anticoncepcional, **la que se aplica en la vagina para evitar la concepción creando un ambiente desfavorable a la supervivencia de los espermatozoides.** // — real, **la elaborada en las colmenas de abejas para alimentar a las larvas que han de convertirse en reinas. Se emplea por vía oral en gerontología; contiene proteínas azúcares y es rica en vitaminas, especialmente B_6. A pesar de que su uso se ha extendido notablemente, las pruebas de laboratorio no han podido determinar con certeza que sean reales las afirmaciones populares sobre sus poderes rejuvenecedores.**

Jaqueca ***(migraine)*** Ver HEMICRÁNEA.

Juventud ***(youth)*** Período en la vida humana que media entre la niñez y la edad adulta.

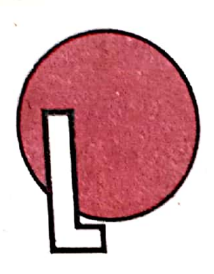


Kahn, reacción de ***(Kahn's test)*** Reacción de floculación en la SÍFILIS, usando como antígeno un extracto alcohólico de corazón de buey. En el momento actual ha sido sustituida en el uso clínico ordinario por la de WASSERMANN. // Reacción de enturbiamiento en los casos de CÁNCER, fundada en la determinación cuantitativa de la *albúmina A*, que es parte constituyente de la sangre.

Kiutsi-Malone, reacción de ***(Kiutsi-Malone's test)*** Prueba del embarazo que es una modificación del principio bajo el cual funciona la REACCIÓN DE ABDERHALDEN. Se basa en la presencia de determinadas ENZIMAS en la orina y en el uso de una preparación de composición secreta llamada *ninserina*.

Knaus-Ogino, Ley de ***(Knaus-Ogino law)*** V. OGINO.

Kraurosis o craurosis ***(kraurosis)*** Sequedad excesiva de la piel o de una membrana mucosa, con atrofia de la misma. // — **vulvar,** afección caracterizada por la atrofia y retracción de la vulva; aparece acompañada por un intenso prurito. Su origen no ha sido bien determinado aún.



Labio ***(lip)*** Cada uno de los dos pliegues movibles que rodean al orificio de la boca. // — **anterior,** borde anterior del orificio externo del cuello del útero. // — **mayor,** cada uno de los dos pliegues cutáneos que se hallan a cada lado de la hendidura de la VULVA. En su exterior están cubiertos de vellos y en el interior tienen una piel suave, tersa y brillante en la que hay numerosas glándulas secretoras y una rica red de vasos sanguíneos. // — **menor,** cada uno de los dos pliegues de mucosa que se hallan debajo de los labios mayores. No presentan vellosidades, pero se hallan bien irrigados por numerosos vasos sanguíneos y su tejido es eréctil. // — **posterior,** el borde posterior del orificio externo del cuello uterino.

labio

Con toda probabilidad, los labios son uno de los rasgos faciales que más captan la atención. Por este motivo, requieren un cuidado especial que va, desde el balance vitamínico de la dieta, hasta el uso adecuado de los cosméticos.

Cuando la vitamina B_2, o riboflavina, escasea en el organismo, los labios se ponen secos y se parten en las comisuras. La piel situada a los lados de la nariz en cambio, forma unos pequeños parches grasientos y duros. Esto puede resolverse obteniendo dicha vitamina en alimentos como leche, carne, huevos, vegetales verdes, pan integral o enriquecido, cereales, queso y yogurt.

Un mineral que afecta también a la belleza de los labios, es el hierro. Su presencia en cantidades adecuadas, además de proporcionarle a la mujer la energía vital que necesita, les da a los labios y las mejillas ese color sonrosado natural tan agradable que es manifestación externa de una salud rebosante. Este mineral se halla en varios de los alimentos arriba mencionados: carne, vegetales verdes, pan integral y cereales. Además, es uno de los aportes de las yemas de huevo y las ostras al organismo.

Una de las zonas de la cara donde más efecto tienen los cosméticos, son los labios. Es necesario,

sin embargo, aprender a disimular las imperfecciones de los mismos, sin que el cosmético se haga demasiado obvio, lo que sería señal de mal gusto. Los labios secos y partidos pueden producir una impresión tan desagradable como un cutis mal cuidado o un pelo maltratado. Por eso se recomienda el uso de alguna base humectante antes de pintarse los labios. Estas bases tienen la propiedad de mantenerlos suaves y tersos.

Los labios suelen partirse e inflamarse como consecuencia de la exposición al sol, el viento o el frío. En algunas mujeres, existe cierta sensibilidad ante algunos ingredientes químicos de los creyones de labios, que puede producir problemas similares.

Los carbúnculos y los abscesos en el labio superior son un problema más complicado. En esa zona existen numerosos vasos sanguíneos importantes, que pudieran transportar la infección a otras regiones más vitales del cuerpo. El uso de las sulfas y los antibióticos ha reducido notablemente este peligro, que en tiempos pasados podría ser mortal.

Las irritaciones crónicas pueden producir cáncer en un labio. Si se logra detectar su presencia a tiempo, es necesario que la persona se someta a cirugía y a un tratamiento de irradiación o coagulación eléctrica.

Otra dolencia de los labios es la que aparece en los catarros y gripes comunes, y en las fiebres. Son las ampollas conocidas como herpes o calenturas, que surgen en los bordes de los labios y son bastante molestas. El nerviosismo durante la menstruación, y la sensibilidad ante algunos tipos de alimentos pueden provocar también la aparición de estas ampollas.

Hay un tipo de malformación congénita que suele ser llamado labio leporino, esto es, labio de liebre, debido a su aspecto general. El labio queda partido, debido a que no crece en la forma debida durante el desarrollo fetal. Esta anomalía suele convertirse en un serio problema para la persona que lo sufre, sobre todo desde el punto de vista psicológico, por lo que se suele corregir a base de cirugía plástica.

También el crecimiento excesivo del tejido glandular en la zona puede provocar otra deformación, que es el aumento anormal de tamaño en el labio superior. Este problema es corregido también gracias a los adelantos que ha logrado la cirugía plástica en la actualidad.

Laca ***(lac, lacquer)*** Resina de color rojo que aparece en algunos árboles de la India con la exudación que producen las picaduras del insecto *Coccus lacca*, mezclada con los restos del mismo animal. Además de ser usada para barnizado fino se utiliza en farmacia como tónico y astringente.

Laceración ***(laceration)*** Tipo de herida que consiste en un desgarramiento de tejidos. El daño suele ser mayor que cuando la herida es un corte limpio, y también es mayor el peligro de infección. A veces se produce este tipo de herida en el parto o en los abortos ilegales. Puede aparecer como consecuencia de golpes con objetos que no sean puntiagudos, o una caída contra alguna superficie angular. Si se acumula suciedad en los tejidos dañados, la infección aparece con facilidad. La primera medida que se ha de tomar si la laceración es grande, es cubrirla con una gasa estéril hasta que el doctor la examine y cure. Si es pequeña, generalmente bastará con lavarla con agua y jabón, aplicarle un antiséptico suave y vendarla.

Lactagogo ***(lactagogue)*** V. GALACTAGOGO.

Lactancia ***(lactation)*** Alimentación del bebé por medio de leche en el primer período de su vida después del nacimiento.

Aunque la mayor parte de las mujeres son capaces de amamantar a sus hijos, a veces se presentan imposibilidades que tienen que ver más que nada con factores de tipo psicológico, y en la vida moderna, con el trabajo de la madre. La leche materna es la adecuada al desarrollo del niño, por la proporción correcta de proteínas con respecto a la velocidad de crecimiento del ser humano en sus primeras etapas. Las crías de los animales tienen un crecimiento más veloz en general, por lo que necesitan una riqueza en proteínas, que al niño le causa trastornos digestivos. Así, la leche de vaca, que es la más socorrida en nuestro medio, tiene el 3,5 % de proteínas, mientras que la humana tiene sólo el 1,3 %; el ternero duplica su peso a los 47 días de nacido, mientras que el bebé lo hace a los 12[illegible] días. Por eso, cuando es necesaria la alimentación artificial durante la lactancia, el pediatra indica la fórmula especial de leche que se ha de [illegible] usando y variando, de acuerdo con la reacción orgánica y las necesidades de la criatura.

lactancia

El primer problema con el que se encuentra l[illegible] madre moderna, es el tipo de lactancia que ha [illegible] escoger para su hijo. Mucho se ha escrito a favor en contra de la lactancia natural, entendida esta como el proceso normal en que la madre alimenta al hijo con la leche producida por sus propios pechos.

Este tipo de lactancia se hace muy difícil, sobre todo a la madre que tiene que trabajar fuera de su casa. En algunos de nuestros países, aún no es tan frecuente esta situación, pero en muchos es ya cosa normal que un buen porcentaje de las mujeres tengan que trabajar fuera del ámbito hogareño, con las consiguientes dificultades para la lactancia y para muchos otros aspectos de la vida, tal como se concebía en el pasado.

La madre también suele tener temor a ver sus senos algo deformados, o a estar demasiado esclavizada por la necesidad de alimentar a su hijo. En estas condiciones, se suele debatir entre las posibles ventajas y desventajas de la lactancia natural. Lo primero que ha de tener claro la nueva madre, es que hay muchas maneras eficaces de alimentar a los hijos, y si por alguna causa no puede o no desea lactar a su hijo, no tiene por qué sentirse culpable de nada.

Si lo único que estorba a que le dé el pecho a su niño, es la idea de que pudiera afectar a la forma o a la firmeza de los senos, puede estar tranquila. Las investigaciones más recientes han llegado a la conclusión de que la cierta pérdida de firmeza en los senos que se nota después de varios partos, no se debe a la lactancia. Los verdaderos culpables son los cambios de tipo hormonal que tienen lugar en su organismo durante el embarazo, y éstos tienen lugar tanto si le da el pecho a su niño, como si decide no hacerlo.

El mismo ginecólogo suele recomendar algunos ejercicios que han de ser realizados durante el embarazo y después de él, y que evitan que los senos pierdan su firmeza.

En cuanto a los beneficios psicológicos de la lactancia natural, por la proximidad física de madre e hijo, aunque es cierto que existen, también es cierto que dar el pecho no es la única manera de demostrarle amor y transmitirle una sensación de seguridad al recién nacido.

Si la madre toma partido por la lactancia natural, hay una serie de cosas que ha de tener en cuenta, con respecto a su alimentación y a la higiene de sus senos. En primer lugar, la leche materna es un alimento sumamente rico, pero puede ser más beneficioso para el bebé si la madre se alimenta en la forma debida.



lactancia

En su dieta diaria deben estar incluidos alimentos como la carne, la leche, los huevos, frutas frescas, vegetales verdes, pan integral, cereales y otros similares. El pescado, alimento rico en yodo, debe figurar en su alimentación por lo menos una vez por semana, ya que la lactancia le impone una gran demanda de hormonas procedentes de la glándula tiroides, con la cual el yodo guarda una notable relación.

Se suele recomendar que la madre no abuse de las ostras y los demás mariscos, las carnes en conserva, los condimentos fuertes, los espárragos y la col. No significa esto que estén prohibidos, sino que es mejor comerlos con moderación.

También debe cuidarse con respecto a los medicamentos que toma, ya que estos podrían hacer reacción en el recién nacido al llegar a él a través de la leche. No debe tomar ninguna medicina que no le haya sido ordenada específicamente por el médico. En especial debe evitar los sedantes, barbitúricos, purgantes enérgicos y todo medicamento que tenga componentes de acción fuerte sobre el cuerpo, que sólo un adulto es capaz de soportar.

Los médicos recomiendan que después de cada amamantamiento, los pezones queden expuestos durante unos pocos minutos al aire. No es necesario lavarlos, pero puede hacerse. Si la madre nota que se van agrietando, el médico le puede indicar algún ungüento a base de lanolina, y en unos dos o tres días desaparecerá el problema.

La mastitis, o inflamación infectada del seno, es una de las complicaciones más comunes de la lactancia. La otra es el absceso, que no es general, sino localizado. Ambas infecciones suelen ser causadas por estafilococos. Se producen con más frecuencia en las madres que tienen mucha abundancia de leche. También las situaciones prolongadas de tensión emocional parecen influir en su aparición.

Si la madre hace el destete en forma abrupta, puede estar provocando estas infecciones también. Por eso, cuando hay mastitis, los médicos recomiendan que siga la lactancia, aunque la madre deba permanecer en cama tomando los antibióticos que se le indiquen. Cuando se deja de lactar con demasiada rapidez, los pechos tienden a congestionarse más aún, y se pueden producir abscesos.

Cuando aparecen estas infecciones locales, suele bastar con un pequeño corte efectuado por el médico para drenar el material acumulado en los

lactancia

mismos, aunque a veces se necesita internar a la madre y someterla a una operación un poco más complicada.

En cuanto al final de la lactancia, o destete, no hay norma fija. Si la madre tiene abundancia de leche y no aparecen complicaciones, puede extenderse por varios meses. Es importante que se vaya realizando de forma gradual, tanto por el bien de la madre, para que no tenga la molestia de los pechos congestionados, como por el bien del bebé, para que tenga tiempo de acostumbrarse a otros tipos de alimentos que, en su momento, han de sustituir a la leche materna.

Láctico, ácido ***(lactic acid)*** Ácido descubierto en la leche ácida, de la que deriva su nombre. Se encuentra en el sudor, el jugo gástrico y otros líquidos animales y es líquido, siruposo y de sabor agradable.

Lactífero ***(lactiferous)*** Que lleva leche. V. GALACTÓFORO.

Lactífugo ***(lactifuge)*** Todo agente que suprime la secreción de leche.

Lactógeno ***(lactigenous)*** Productor de leche.

Lactoglobulina ***(lactoglobulin)*** Globulina de la leche. // — **inmune,** anticuerpos que se hallan en el CALOSTRO.

Lactosa ***(lactose)*** Lactobiosa o azúcar de leche, que por hidrólisis se desdobla en sus dos componentes: galactosa y glucosa.

Laminaria digitata ***(Laminaria digitata)*** Alga marina que se utiliza seca insertándola en el cuello del útero antes de un aborto. Sus propiedades químicas provocan la dilatación de dicho paso, facilitando el proceso.

Lanolina ***(lanolin)*** Sustancia aceitosa que se extrae de la lana del carnero, y que está constituida por ésteres de la colesterina. Además de ser usada para el cuidado del cabello reseco, tiene numerosos usos en farmacopea para la elaboración de pomadas, ya que se adhiere bien a las mucosas, favorece la absorción de los medicamentos por la piel y admite su peso en agua y el doble en GLICERINA sin perder su consistencia natural.

Laparectomía ***(laparectomy)*** Escisión quirúrgica realizada en una porción de la pared abdominal.

Laparocolpohisterotomía ***(laparokolpohysterectomy)*** Cesárea hecha por

Laparocolpohisterectomía las vías vaginal y abdominal combinadas. Recibe el nombre común de *parto de Buda.*

Laparoscopia ***(laparoscopy)*** Examen en la cavidad abdominal después de realizada la LAPARECTOMÍA.

Es una de las pruebas utilizadas para evaluar el estado de las TROMPAS DE FALOPIO. Suele hacerse con anestesia general, aunque puede bastar la local. Se instila bióxido de carbono en la cavidad abdominal a través de una pequeña incisión en el ombligo, y a continuación se coloca en dicha incisión un instrumento llamado LAPAROSCOPIO, para poder observar los órganos internos sin necesidad de una operación de cirugía mayor. Durante el proceso puede inyectarse un colorante azul a través del cuello del útero, para observar su paso a través de las trompas hasta la cavidad del peritoneo. Gracias a esta técnica puede saberse si las trompas están abiertas u obstruidas, por lo que es un poderoso auxiliar en la determinación de las causas de ESTERILIDAD y otros problemas ginecológicos.

Laparoscopio ***(laparoscope)*** Aparato usado para observar los GENITALES internos durante la LAPAROSCOPIA. Es semejante al cistoscopio, y se introduce en el abdomen a través de una incisión a nivel umbilical.

Lápiz labial ***(lipstick)*** El lápiz labial, en la gran mayoría de los casos, es inofensivo, a menos que la mujer padezca de ALERGIA con respecto a alguno de sus ingredientes, generalmente el perfume que contiene. Algunos tienden a secar los labios, de manera que la mujer deberá ir experimentando hasta hallar el que se adapte mejor a su persona.

Laringe ***(larynx)*** Cavidad situada en la parte superior de la tráquea, en la que se hallan las cuerdas vocales. Es el órgano productor de la voz.

Laringitis ***(laryngitis)*** Inflamación en la membrana mucosa de la laringe. Puede ser aguda, a consecuencia de alguna otra enfermedad, o crónica. En este último caso, se caracteriza por un cambio en el tono de voz, tos persistente y la necesidad continua de carraspear. El abuso de la bebida y del tabaco suelen predisponer a la laringitis crónica. Cuando la ronquera persiste, pudiera ser síntoma de que está comenzando a desarrollarse un cáncer en la garganta, una tuberculosis laríngea o una parálisis de las cuerdas vocales, por lo que se debe acudir al médico en busca de diagnóstico y tratamiento.

Laxante ***(laxative)*** Purgante de acción suave, que obra sin producir irritación en el intestino. Debe evitarse el adquirir la costumbre de usarlos, y hacerlo sólo en los momentos en que sea realmente necesario.

Le Boyer, método ***(Le Boyer childbirth method)*** Novedoso sistema ideado para disminuir el impacto del nacimiento en el bebé, a base de disminuir la luminosidad ambiental y sumergir a la madre en agua tibia, casi caliente.

Este método fue desarrollado a partir de antecedentes rusos, por el médico francés cuyo nombre lleva, quien publicó en 1975 una obra sobre el "nacimiento sin violencia". El sistema también propugna que el corte del cordón umbilical debe hacerse después de algún tiempo de que el niño haya dejado el vientre materno, y se halle ya en manos de su madre. Según sus teorías, con estas técnicas el nacimiento se convierte en un momento de alegría para el bebé, en lugar del terrible impacto que suele ser. A pesar de todas las afirmaciones del autor y de sus seguidores, hasta el momento no se ha podido probar que el método produzca los notables beneficios que él indica. Varios facultativos han opinado en contra, afirmando concretamente que la escasez de luz y el retraso en cortar el cordón umbilical, sólo aumentan el riesgo, tanto para la madre como para el recién nacido.

Lecópira ***(lechopyra)*** V. FIEBRE PUERPERAL.

Leche ***(milk)*** Secreción de las glándulas mamarias después del PARTO, que constituye el primer alimento del bebé. Contiene agua, grasas, lactosa, caseína y sales. // — **de almendras,** emulsión hecha con almendras dulces. // — **de brujas,** líquido parecido a leche que se halla a veces en las mamas de los recién nacidos. // — **de magnesia,** hidróxido de magnesio en suspensión en agua; tiene facultades laxantes y antiácidas. // — **uterina,** sustancia lechosa que se halla entre las vellosidades de la PLACENTA.

Legra ***(periosteotome)*** Instrumento quirúrgico usado para raspar superficies óseas o mucosas; en odontología se emplea para limpiar la dentadura de adherencias.

Legrado o legradura ***(periosteotomy)*** Raspado hecho con LEGRA. // — **digital,** la realizada con la ayuda de los dedos, después de un aborto o parto, para eliminar los restos de PLACENTA O CADUCA que hayan quedado adheridos al útero.

Lengua ***(tongue)*** Organo del habla y del gusto, situado dentro de la cavidad bucal. Entre las molestias de la menopausia, puede estar un cierto dolor permanente en su punta.

Lente ***(lens)*** Cristal adecuado para corregir defectos oculares. En el momento actual se están usando mucho los lentes de contacto, especie de pequeños discos cóncavos que van fijos sobre el globo ocular. Los llamados *duros* pueden llegar a corregir defectos y a detener miopías; los *suaves* aún parecen necesitar mayor perfeccionamiento.

Leptosomático ***(leptosomic; leptosomatic)*** Tipo de constitución humana caracterizado por un cuerpo delgado y pequeño; su extremo es el ASTÉNICO. Ambos grupos están compuestos por las personas de cuerpo ágil, esbeltas y de gran vitalidad.

Lesbianismo ***(lesbianism)*** Safismo; homosexualidad en la mujer.

Leucemia ***(leukemia)*** Enfermedad de la sangre, de origen aún desconocido.

Puede ser aguda o crónica. Se presenta en el ser humano y en otros animales de sangre caliente, y afecta a los órganos formadores de sangre. Se caracteriza por un aumento anormal en el número de LEUCOCITOS en los tejidos del cuerpo, al que a veces corresponde también un aumento de los que se hallan en la sangre que circula. En la persona normal hay unos 7.500 glóbulos blancos o leucocitos por milímetro cúbico de sangre. En cambio, en la persona leucémica, este número puede ascender desde 100.000 hasta un millón. Los tipos de leucemia se clasifican según el tipo de leucocito que afecten. La leucemia crónica suele atacar a las personas de más de treinta y cinco años. Suele caracterizarse por anemia y sangramientos anormales. Además, hay una hipertrofia del bazo y de los ganglios linfáticos. Pueden aparecer pequeños abultamientos compuestos por leucocitos aglomerados debajo de la piel. Con frecuencia, la leucemia crónica produce pérdida de peso, nerviosidad, dificultad para respirar y sudoración anormal en las horas de la noche. La leucemia aguda suele comenzar a manifestarse con un sangramiento anormalmente prolongado después de alguna operación de poca importancia. También presenta otros síntomas iniciales: anemia, fiebre, dolor en los huesos y las coyunturas, boca y encías inflamadas. El tratamiento de esta difícil enfermedad depende del tipo exacto y de la extensión que haya alcanzado. Suele exigir transfusiones de sangre para controlar la anemia, así como el uso de antibióticos para evitar las infecciones secundarias que pudieran derivarse de dicha enfermedad.

Leucemógeno ***(leukemogen)*** Nombre que recibe toda sustancia que parezca favorecer el desarrollo de la LEUCEMIA.

Leucemoide ***(leukemoid)*** Toda enfermedad similar a la leucemia, pero que no produce los mismos cambios en los órganos formadores de la sangre. La malaria presenta reacciones leucemoides.

Leucocito ***(leukocyte; leucocyte)*** Glóbulo blanco de la sangre y de la linfa. Los leucocitos son células con núcleo, blancas o sin color, y se hallan en la sangre en cantidades de 5.000 a 10.000 por milímetro cúbico en condiciones normales. Se suelen reconocer dos tipos diferentes: *1)* los *granulocitos*, que son células dedicadas a la fagocitosis (ingestión de células dañinas), con un citoplasma granular muy denso y un núcleo segmentado y complejo; *2)* los *agranulocitos*, de citoplasma mucho más claro, con núcleo más sencillo, y con algunas funciones de tipo inmunológico, o sea, capaces de producir inmunidad contra determinados ataques de tipo bacterial o viral.

Leucocitosis (leukocytosis) Aumento en el número de leucocitos presentes en el torrente sanguíneo. Puede ser normal, como el que suele haber después de las comidas, o anormal, como el que sucede en ciertos casos de infección.

Leucoderma ***(leukoderma)*** Anormalidad de la piel caracterizada por falta de pigmento generalmente congénita en manchas o bandas, por lo que produce una blancura anormal por zonas. Ver VITILIGO.

Leucoplasia ***(leukoplasia; leukoplakia)*** Inflamación crónica de las mucosas con aparición de placas blancas indoloras en la lengua, las encías y el interior de los carrillos. Es común en los fumadores, se suele considerar premaligna y suele aparecer en las personas de edad mediana o avanzada. // — **vulvar o craurosis vulvar,** afección en la que hay atrofia y retracción de los genitales externos de la mujer, y un prurito intenso.

Leucorrea ***(leukorrhea)*** Derrame de un líquido blanquecino y espeso por la vagina, que es síntoma de alteraciones orgánicas generales, o de irritaciones localizadas.

Leucosarcoma ***(leukosarcoma)*** Linfosarcoma acompañado de LEUCEMIA.

Libido ***(libido)*** Deseo sexual. Energía de los instintos que concentran su atención en torno a la vida erótica de la persona. En la psicología freudiana, se aplica este término en forma general a toda la energía psíquica de la persona.

Ligadura ***(ligation)*** Acción de ligar un vaso sanguíneo, o sea, atarlo para que la sangre no pueda seguir circulando por él. // La ligación de las trompas de Falopio, hecha en forma similar a la de los vasos sanguíneos, tiene como efecto que los óvulos no puedan pasar de los ovarios al útero, impidiendo así la concepción y el embarazo.

Ligamento ***(ligament)*** Cualquiera de las bandas fibrosas y resistentes de tejido que conectan los huesos y las articulaciones, manteniéndolos en su lugar.

Ligamentopexia ***(ligamentopexia)*** Operación que consiste en fijar y acortar el ligamento redondo del ÚTERO con el fin de corregir sus desviaciones hacia atrás.

Linfático, sistema ***(lymphatic system)*** Serie de espacios, conductos y ganglios conectados entre sí dentro del cuerpo, por los que circula el líquido llamado linfa.

Hay una serie de dolencias que pueden afectarlo, como la mononucleosis infecciosa y la fiebre glandular, en las cuales los nódulos linfáticos se inflaman. En la agranulocitosis, se detiene la producción de leucocitos y los conductos y ganglios se inflaman. Las heridas infectadas en los dedos de las manos y de los pies pueden producir también inflamaciones del sistema linfático, así como ciertas formas de tuberculosis. En este sistema se producen quistes y tumores, tanto malignos como benignos, con relativa facilidad, por lo que cualquier perturbación del mismo que se note, debe ser consultada de inmediato con el médico.

Linfogranuloma ***(lymphogranuloma)*** Término usado para nombrar una serie de enfermedades en las que se producen lesiones del tipo de los GRANULOMAS, *esp.* en los ganglios linfáticos.

// — venéreo, llamado también *bubón*; infección venérea que se extiende por medio de los conductos linfáticos, cuyos ganglios afecta. Se caracteriza en la mujer por la presencia de nódulos alrededor del recto y constricción de éste. En el hombre produce una úlcera genital e inflamaciones inguinales en forma granulosa. Después de que sana, el hombre no suele transmitirla. Sin embargo, la mujer puede ser portadora durante años. Puede transmitirse también por el contacto con otras partes del cuerpo, como boca, nariz u ojos, aunque no es frecuente que esto suceda. Su duración puede controlarse con vacunas hechas de material obtenido en los mismos ganglios inflamados. Es una de las pocas enfermedades virales que ceden al tratamiento con antibióticos.

Linimento ***(liniment)*** Preparación líquida destinada a ser aplicada por fricción en la piel o en las encías, según su composición. Los diversos tipos de linimentos que existen, pueden ser utilizados como anti-inflamatorios, rubefacientes (productos de calor), anodinos o simplemente limpiadores.

Lipoma ***(lipoma)*** Tumor benigno, compuesto por células adiposas maduras. Aunque los lipomas no son dolorosos ni malignos, son desagradables a la vista y pueden convertirse en lugar propicio para una gangrena o necrosis adiposa. Si se infectan o comienzan a molestar, deben ser extraídos por medio de la cirugía.

Liposarcoma ***(liposarcoma)*** Tumor maligno que puede aparecer en cualquier lugar del organismo, aunque suele presentarse en los tejidos retroperitoneales, el muslo, el hueco poplíteo y la región glútea. De ordinario se inserta profundamente en los músculos o alrededor de las articulaciones.

Litotomía ***(lithotomy)*** Corte en la vejiga con el fin de extraer un cálculo.

Loción ***(lotion)*** Lavadura; preparación farmacéutica en la que suele haber un sólido finamente dividido y suspendido en agua o alcohol; otras son emulsiones en agua y aceite. Se usan para aplicaciones externas. Las lociones que se usan para el cabello, pueden tener un resultado muy beneficioso y ayudar a su limpieza y cuidado, o bien tupir los poros del cuero cabelludo y favorecer la CASPA y la caída del pelo.

Lodoterapia ***(mud therapy)*** Curación a base de lodos de aguas minerales, que contienen sales beneficiosas para el tratamiento de determinadas dolencias. V. AGUA.

Longevidad ***(longevity)*** Condición de la persona que alcanza una edad muy avanzada. Es una tendencia de tipo hereditario, pero en los últimos años ha aumentado su porcentaje, gracias a la nutrición más balanceada, el nivel de vida más alto y los notables adelantos de la medicina. La esperanza de vida de la mujer, según las estadísticas, suele superar a la del

hombre en prácticamente todos los países, al menos en unos cinco años más.

Loquios ***(lochia)*** Descarga vaginal que tiene lugar en las primeras semanas después del parto. Es muy parecida a la menstruación ordinaria.

Lordosis ***(lordosis)*** Corcova con prominencia anterior. Es causada por un aumento en la curvatura delantera de la parte inferior de la columna vertebral.

La puede provocar el esfuerzo por mejorar el equilibrio del cuerpo, como suele suceder en los últimos meses de embarazo. La lordosis se halla asociada también a enfermedades de la cadera y otros problemas. Cuando la persona tiene un abdomen excesivamente voluminoso y pesado, los músculos y ligamentos sufren, y el cuerpo tiende a aliviar la molestia adoptando posiciones que aumentan la curvatura inferior de la columna, pudiendo aparecer una lordosis.

Lúes ***(lues)*** Una plaga o peste, *esp.* la SÍFILIS. // — **nerviosa,** sífilis en la que hay lesiones nerviosas muy frecuentes, o que termina en TABES. // — **venérea,** SÍFILIS.

Lumbago ***(lumbago)*** Molestia dolorosa en la mitad y la parte inferior de la espalda, debida a diversas causas posibles. Puede aparecer de improviso después de realizado el trabajo hogareño, o al terminar una labor de jardín. También la exposición al frío y la humedad puede provocar su aparición. Las bolsas de agua caliente suelen ayudar a aliviarlo, así como la aspirina o los anestésicos que señale el médico. Si se repiten los ataques de lumbago, pudieran deberse a una infección en algún otro lugar del organismo.

Lumbar ***(lumbar)*** Todo lo relativo a dicha región, que se halla al final de la espalda, donde se localizan los riñones.// **punción —,** la realizada en la región lumbar de la columna a fin de extraer líquido raquídeo, ya sea para diagnóstico, o para inyectarlo como anestésico.

Luminoterapia ***(luminotherapy)*** Tratamiento curativo a base de rayos luminosos, en *esp.* solares (V. HELIOTERAPIA). Esta terapia actúa tanto por los rayos en sí, como por el calor que generan. Se utiliza con relativo éxito en algunos padecimientos relacionados con la menopausia, obesidad, inflamaciones genitales, nauralgia y clorosis.

Luna de miel ***(honeymoon)*** Época inicial del matrimonio. Con frecuencia se

realiza un viaje en busca de una mayor intimidad antes de emprender la vida ordinaria de casados.

Suele estar cargada de tensión, no sólo por la celebración de la boda, sino sobre todo por el deseo de ambos esposos de actuar en la forma correcta desde el punto de vista sexual, en *esp.* durante la noche de bodas. Esta tensión suele dificultar las cosas aún más, quedando en muchos matrimonios una memoria desagradable, pero secreta, de esos momentos, que puede molestar en la vida matrimonial posterior. Lo que mejor puede preparar a ambos futuros esposos para una luna de miel feliz y satisfactoria, es una instrucción sexual y psicológica previa, acompañada de una gran naturalidad en el trato mutuo, especialmente en lo que se refiere al sexo; debe tenerse en cuenta que el pudor debido al cónyuge es mucho más íntimo que el debido a las demás personas.

luna de miel

La expresión es antigua, y no conserva en el momento actual la plenitud de su significado. La palabra "luna" no hace en realidad una referencia directa al satélite de la Tierra, sino a un mes lunar, los primeros 28 días que los esposos pasan juntos en su nueva vida. La referencia de la palabra "miel" a la dulzura del momento, es obvia. Sin embargo, no parece tan obvio que todas las lunas de miel sean igualmente dulces.

Tanto los recién casados como sus familiares y amigos, deben hacer todo lo posible por que la luna de miel sea un tiempo de comunicación profunda entre ambos, en una atmósfera descansada, y favorecido por el amor. Este es en realidad una comunicación a todos los niveles, y la luna de miel debería proporcionar unos niveles de comunicación que no han podido existir hasta el momento, para que la pareja inicie en forma correcta su vida matrimonial. Esta, si se ha entrado en ella con el espíritu debido, comienza con el propósito de no terminar "hasta que la muerte los separe".

Muchas parejas que llevan años de casadas se van de "segunda" luna de miel. No es el apetito sexual el que los impulsa, sino más bien el deseo de comunicación íntima, de descansar juntos y compartir la existencia, lejos de todas las preocupaciones normales que les trae consigo el hogar a ambos cónyuges en la vida cotidiana.

luna de miel

Poco después de iniciar su luna de miel, los recién casados descubren que son algo más que dos personas que se registraron juntas en un hotel. Tienen que compartirlo todo, y una serie de aspectos de la personalidad salen a flote, quizá sin haberlo hecho nunca antes. Las experiencias, tanto las de convivencia como las de orden físico y sexual, pueden resultar traumatizantes, si no han sido previstas.

Las semanas que precedieron a la ceremonia, fueron de gran agitación. Había que planificarlo todo para que saliera perfecto: la ropa, la ceremonia, los himnos, los acompañantes, el brindis y mil detalles más ocuparon todo el tiempo y la energía. Ahora, todo ha terminado. Los amigos y las amigas ya no están presentes; tampoco los familiares. Son uno frente a otro, cada cual presentando su realidad tal cual es.

En la manera como el novio arregla las cosas con el gerente del hotel, la novia puede estar descubriendo un aspecto nuevo de la personalidad del hombre con quien piensa compartir toda su vida. Él, a su vez, quizá tenga una sorpresa cuando la vea llegar a la cama con el pelo enrollado. Todo es nuevo, y no todo sale a pedir de boca. Muchas veces, el cansancio y la emoción del día anterior estorban las relaciones sexuales de la noche cumbre. Si no están preparados para todas estas eventualidades, la noche de bodas y la luna de miel pueden convertirse en una tragedia que muchas veces, por inconfesa, se vuelve peor.

Es necesario que la luna de miel sea contemplada de una manera realista. Si se pretende que sea una experiencia positiva para el resto de la vida, es muy importante que ambos cónyuges estén abiertos y atentos cada cual a las necesidades y deseos del otro. Si se trata de la primera experiencia sexual, y no resulta en la forma deseada, debe recordarse que todo mejora con la práctica, y en especial cuando desaparece la tensión nerviosa. La mujer no debe tener miedo en estas circunstancias, de decir lo que siente y lo que piensa con respecto a su vida matrimonial en todas sus facetas.

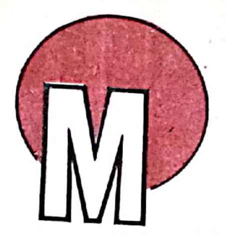
Por tanto, es necesario que los jóvenes contemplen la luna de miel, no como un idílico momento de la vida que sólo puede ser románticamente feliz, sino como un período de experimentación que debe ser trabajado y dialogado, tanto como el apartamento donde se va a vivir y los muebles que se van a comprar. Es el momento trascendental en el que se realiza un auténtico cambio de vida. No es nada extraño que se produzcan una serie de desarreglos fisiológicos, sobre todo en la mujer. Todo se resolverá en una forma mucho más fácil y tranquila, si la luna de miel ha sido pensada con anterioridad en un ambiente lleno de ilusión, pero al mismo tiempo, sensato y bien informado.

Lunar *(spot; macula)* Mancha pequeña y oscura en la piel, generalmente inofensiva; sin embargo, el roce continuo puede hacerlo degenerar en punto canceroso. Los de color azulado, y los cercanos a las uñas, son particularmente peligrosos.

Luteína *(lutein)* El pigmento amarillo del cuerpo LÚTEO, en el OVARIO. Hasta hace poco tiempo, se usaba como fuente de PROGESTERONA un producto de este nombre que se obtenía a base de desecar y pulverizar cuerpos lúteos de cerda.

Luteinización *(luteinization)* La transformación del folículo ovárico maduro y su teca interna en un cuerpo LÚTEO después de la ovulación.

Luteinoma o luteoma *(luteoma)* Tumor ovárico originado en células granulosas o de teca en las que ha sucedido la LUTEINIZACIÓN; produce los mismos efectos que la PROGESTERONA en la mucosa del ÚTERO.



Macromastia ***(macromastia)*** Desarrollo de las mamas más allá de lo ordinario.

Madurez ***(maturity)*** Plenitud del desarrollo; condición de adulto. La psicológica y la fisiológica no son más que aspectos parciales de la madurez total de la mujer, que se completará con el matrimonio y la maternidad. También tiene su proceso, ya que cuando se va llegando al climaterio, se cambian las formas; la mujer se hace más sensible en lo afectivo, y más preocupada por lo social.

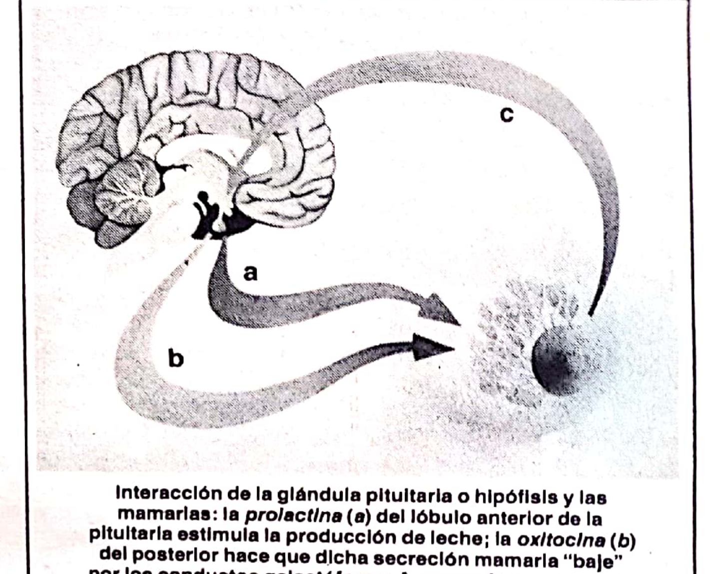
Malformación ***(malformation)*** Deformidad o anomalía total o parcial, *esp.* cuando ésta es congénita. Los genitales pueden presentar diferentes casos de malformación que pueden llegar al matrimonio sin que nadie los haya notado: desarrollo rudimentario de una de las partes, o de varias, desarrollo doble, imperforación, etc. Unos son solucionables por vía quirúrgica; otros no tienen solución posible.

Mama ***(mamma)*** Órgano de la secreción de leche; en la especie humana es un par situado en el pecho. Ambos órganos tienen forma cónica, y en su piel sobresale el pezón de color diferenciado, alrededor del cual y de las glándulas mamarias, hay un tejido adiposo protector. En el hombre se hallan en estado rudimentario, y en la mujer se desarrollan a plenitud durante la LACTANCIA. // — **supernumeraria,** la que se halla en una zona anómala.

Mamalgia ***(mammalgia)*** Dolor en los senos; mastalgia.

Mamaria, glándula ***(mammary gland)*** V. MAMA.

Estas glándulas están dispuestas internamente en un complicado sistema de lóbulos que recuerda la forma de una rueda de carreta. Los conductos galactóforos van a parar al pezón, en el centro de dicha rueda. La higiene de estas glándulas exige mantenerlos secos y limpios de continuo, sobre todo cuando son de tamaño considerable, a fin de evitar escozor y complicaciones en el pliegue de piel situado debajo de ellas. También es necesario un autoexamen periódico a fin de hallar posibles abultamientos que serían manifestaciones de tumores.



Interacción de la glándula pituitaria o hipófisis y las mamarias: la *prolactina* (*a*) del lóbulo anterior de la pituitaria estimula la producción de leche; la *oxitocina* (*b*) del posterior hace que dicha secreción mamaria "baje" por los conductos galactóforos. A su vez, la succión de la leche (c) influye favorablemente en la producción de estas hormonas, que tienen también otras funciones.

Mamila ***(mammilla)*** PEZÓN.

Mamografía ***(mammography)*** Radiografía de los senos realizada con el fin de diagnosticar posibles tumores.

Mancha ***(spot)*** Punto de coloración distinta al resto del área en que se encuentra. // — **mongólica,** mancha oscura en la región lumbar, que es característica de los niños de raza mongólica.

* **Manía** ***(manía)*** Tipo de locura en el que hay delirio general, agitación y tendencia al enfurecimiento. // Extravagancia, capricho, obsesión; en este último caso, las manías son síntoma de un estado fuertemente neurótico que requiere tratamiento médico, por su alto desequilibrio emocional. Se presentan con frecuencia durante la pubertad.

Maníaco-depresiva, psicosis ***(manic-depressive psychosis)*** Grupo de trastornos mentales caracterizados por una profunda inestabilidad emocional.

La psicosis maníaco-depresiva es casi tan corriente como la esquizofrenia. La tercera parte de los pacientes que se hallan en las instituciones para dementes, padecen de este trastorno. Aunque se puede presentar en cualquier edad, el grupo mayor se halla entre los veinte y los sesenta años, y el sexo femenino abarca las dos terceras partes de los casos. Esta psicosis ha sido llamada *demencia cíclica*, ya que se caracteriza por ciclos periódicos alternos de manía y de depresión. En la fase maniática, la persona suele manifestar una energía desbordante, gran actividad y euforia exagerada. Es impulsiva, inquieta y se halla repleta de ideas de grandeza, que expresa en una charla incesante. El humor de este tipo de demente cambia en forma súbita hacia una irritabilidad extrema, mal humor, ira y tendencia a la crítica, como una forma de mostrar superioridad. La fase maniática alterna con otra en la que la persona se siente peligrosamente deprimida y triste. En este estado, se desprecia a sí misma, se siente culpable de mil cosas y puede llegar a pensar en el suicidio, al considerarse indigna de seguir viviendo. Es la etapa depresiva de la enfermedad, que puede ir acompañada de síntomas físicos como el estreñimiento, el insomnio, la pérdida de peso y otros. La actividad intelectual queda prácticamente anulada. Cuando la enfermedad se presenta en forma de ataques aislados y poco frecuentes, es posible que tenga cura. Sin embargo, aun en estos casos, es muy raro que se llegue a una recuperación total.

Mano ***(hand)*** Órgano de la prensión que es al mismo tiempo el principal centro del tacto.

Las manos, junto con la cara, son las partes más representativas de la personalidad, por lo que toda mujer que se tenga en estima, debe tener sumo cuidado con ellas, como lo tiene con la cara. Suelen ser una de las partes del cuerpo que más rápidamente envejecen, debido a su constante exposición; un motivo de más para darles el debido cuidado. Un masaje al día bastará de ordinario, si se sabe escoger entre las muchas cremas que hay en el mercado, la que más suavice y rejuvenezca su piel. Además, es necesario mantener las UÑAS limpias y bien recortadas, protegidas con una capa de esmalte. Cuando las manos se ponen frías y azuladas sin motivo suficiente, la mujer podría estar padeciendo de la ENFERMEDAD DE RAYNAUD.

Manollov, reacción ***(Manollov's test)*** Prueba del embarazo en que se usan cinco gotas de suero sanguíneo en una solución de diuretina en agua y azul del Nilo en alcohol. Cuando hay embarazo, el líquido toma un color rosado o amarillo; de no haberlo, toma color azul.

Maquillaje ***(makeup)*** Conjunto de afeites usados para hermosear a la mujer.

Desde el punto de vista estético y preventivo, el maquillaje tiene su importancia. Se ha hablado en otras partes de esta obra sobre emolientes y cremas limpiadoras. Sin embargo, es necesario decir que cuando hay problemas de arrugas, sólo la cirugía plástica puede resolverlo, y apenas por algunos años. Los afeites hoy en boga, no hacen más que refrescar y disimular, mejorando la apariencia externa mientras se halla sobre la piel. Ninguno de ellos, ni siquiera las máscaras y otros productos que son objeto de una publicidad insistente, son capaces de regenerar una piel avejentada.

Marasmo ***(marasmus)*** Enfermedad de los bebés caracterizada por el empobrecimiento paulatino de su organismo. Puede deberse a una nutrición muy escasa o a problemas intestinales. Atacada a tiempo, puede ser vencida a base de leche materna o de otras leches complementadas con vitamina A y complejo vitamínico B, masajes y frecuente exposición al aire libre.

Marca de nacimiento ***(birth mark)*** V. LUNAR.

* **Mareo** ***(dizziness)*** Malestar general, con vértigos, náuseas y tendencia al desmayo.

Se produce en muchas situaciones debido a los movimientos del lugar donde se halla la persona. Esto es consecuencia de la oscilación producida en el líquido que se halla contenido dentro del laberinto, o conjunto de canales semicirculares del oído interno. Cuando no está la persona en un barco, auto u otro vehículo semejante, los mareos pueden ser síntomas y consecuencia de muy diversas enfermedades y situaciones, desde la indigestión y la gripe hasta los principios de infarto y los tumores cerebrales, por lo que no se les debe restar impor-

tancia. También es frecuente que la mujer embarazada presente mareos y vómitos por la mañana, en *esp.* durante los tres primeros meses del desarrollo embrionario.

Marihuana ***(marihuana; marijuana)*** Droga de origen vegetal, capaz de formar hábito. Afecta a los que la usan de muchas formas, ya que estimula diversos sistemas: nervioso, respiratorio, circulatorio, digestivo, excretor y genital. Nubla la mente y disminuye el control de sí mismo. La persona se vuelve inquieta y charlatana, suelta de formas y anormalmente risueña, con una sensación de bienestar a la que sigue un período de atolondramiento. Hay notable dificultad para concentrar la mente y para mantener la atención fija en un mismo asunto.

Masaje ***(massage)*** Aplicación de fricción, presión o golpeteo en el cuerpo, con la mano o con aparatos especiales; tiene fines terapéuticos e higiénicos, ya que activa la circulación y alivia tensiones musculares e inflamaciones de los nervios.

masaje

En primer lugar, es necesario diferenciar el masaje del ejercicio físico. Mientras éste consiste en una ejercitación de los músculos para fortalecerlos, el masaje es una fricción y estregamiento del cuerpo con fines medicinales. Sin embargo, es muy saludable para la persona una combinación adecuada de ambos. El problema que se presenta ahora, es más bien de orden práctico. ¿Quién tiene actualmente tiempo y medios para estar acudiendo a masajistas y a gimnasios con la frecuencia que debiera? En muchos lugares, ya se están haciendo populares esos centros de salud física en los que hay instructores de gimnasia, masajistas, aparatos, baños sauna y todo lo que hace falta para mantener el cuerpo relajado y saludable, pero en gran número de casos, estos centros siguen estando fuera de las posibilidades del público medio, por una u otra razón.

Con unas cuantas indicaciones, usted se podrá aprovechar de los efectos favorables del masaje, dándoselos a sí misma en su propio hogar. En primer lugar, las contraindicaciones: si tiene inflamados los ovarios, o el útero, o bien tiene cálculos nefríticos o biliares, no se dé masajes en el vientre. Tampoco conviene dárselos en zonas de la piel que estén sufriendo de granos, supuraciones o infecciones. Los masajes tampoco deben darse cuando la persona se halle afiebrada, ni después de las comidas.

Es muy importante la constancia para que los masajes tengan todo el resultado apetecido. Busque un momento determinado del día, en el cual pueda disponer de media hora tranquila, y hágase la resolución de que la dedicará a su propia salud. Si no puede hacerlo a diario, que sería lo ideal, hágalo un mínimo de tres veces por semana. Puede escoger unas tres zonas del cuerpo que necesiten masaje, y dedicarle a cada una diez minutos. Al principio se fatigará un tanto y le costará darse masaje con rapidez, pero al cabo de unas cuantas sesiones, sus manos adquirirán la agilidad deseada.

Antes de comenzar, es útil preparar las manos para que puedan moverse bien. Si su piel es grasienta, póngase talco en la parte que va a ser tratada. En cambio, si es seca, es mejor untar algún aceite, vaselina o grasa suave. Después de esto, comience a friccionarse ligeramente. Esto se hace frotando suavemente con las yemas de los dedos, y siempre desde abajo hacia arriba.

A continuación, debe darse un masaje vibratorio. Este tipo de masaje se logra produciendo una especie de estremecimiento en la zona deseada, con la yema de los dedos. En la actualidad se venden numerosos tipos de vibradores eléctricos que producen este efecto, pero puede lograrlo perfectamente sin necesidad de ellos. Dándose palmadas suaves, obtendrá el mismo resultado. Al terminar, frícciónese ligeramente, como al principio.

Antes de darse esta fricción, si tiene gran exceso de grasa, puede hacer lo que se llama amasamiento, que consiste en coger la carne entre los dedos, como si fuera a pellizcar, apretando y soltando repetidamente. El amasamiento se realiza con ambas manos. En su lugar puede aplicarse también el golpeteo. Este se realiza golpeando suavemente la zona con los cantos de ambas manos en forma alternada.

Para reducir grasa y mejorar formas en las extremidades, haga el masaje desde el extremo hacia la articulación con el tronco. Este tipo de masaje es muy favorable también en los casos de deficiencia circulatoria en las piernas.

En cuanto a la grasa del vientre, tanto la fricción como el amasamiento y el golpeteo deben ser hechos en forma rotativa. Esto se hace partiendo del ombligo y formando círculos cada vez mayores alrededor del vientre, siempre en el mismo sentido, que podría ser el de las agujas del reloj.

Las caderas, otro lugar donde se acumula grasa,

masaje

se tratan desde abajo hacia arriba, primero con fricción superficial, luego fricción profunda y después amasamiento. Los dolores de espalda se alivian notablemente con el masaje, especialmente con el golpeteo.

Es muy importante insistir en que los masajes son parte de un todo, y que ese conjunto de actividades es necesario para conservar la salud, especialmente cuando la persona tiene que realizar un trabajo de gran actividad mental, pero sedentario. Por eso, el éxito será mucho mayor si las sesiones de masaje tienen lugar después de haber hecho gimnasia. Usted misma debe probarse: si se fatiga demasiado, no haga ambas cosas juntas. Después de la gimnasia, se recomienda un baño de agua tibia que relaje los músculos y alivie la fatiga. El cuidado con la dieta es el otro factor que deberá acompañar al masaje para que alcance su grado máximo de efectividad.

Mascarilla ***(mascara)*** Cosmético creado para suavizar, humedecer, blanquear o desaceitar el cutis. Es necesario quitar del rostro todo otro maquillaje antes de aplicarla, y seguir fielmente las instrucciones del fabricante, para evitar que se produzcan efectos no deseados.

* **Masculinización** ***(masculinization)*** Adquisición de características sexuales secundarias masculinas. Es síntoma de fuerte desarreglo hormonal en la mujer.

Masoquismo ***(masochism)*** Perversión sexual en la que la persona sólo siente placer cuando es maltratada y golpeada.

Mastadenitis ***(mastadenitis)*** Inflamación de las glándulas mamarias.

Mastadenoma ***(mastadenoma)*** Tumor en una mama.

Mastalgia ***(mastalgia)*** Dolor neurálgico en la mama.

Mastauxa ***(mastauxe)*** Aumento en el tamaño de los senos.

Mastectomía ***(mastectomy)*** Extirpación de una mama o parte de ella. Suele producirse por problemas de tipo tumoral o canceroso. Cuando tiene lugar, es necesario preparar psicológicamente a la mujer para su nueva situación; de lo contrario, es fácil que caiga en la depresión nerviosa y en trastornos de tipo emocional.

Mastitis ***(mastitis)*** Inflamación de la mama.

Puede tener una gravedad más o menos mayor, y puede llegar a provocar una infección con presencia de estafilococos o estreptococos. El seno se inflama y enrojece, y se vuelve suave y noduloso al tacto. El dolor llega a ser muy fuerte, y acompañado de fiebre alta. // — aguda o puerperal, **la debida a la formación de abscesos, generalmente al principio de la lactancia. Es frecuente entre las madres que dan el pecho, y suele presentarse unos días o semanas después del parto, precedida a veces por un tiempo de producción excesiva de leche con retención. En ocasiones, después de pasar por la forma aguda, la madre sigue padeciendo la mastitis en forma crónica. Esta puede presentarse también como consecuencia de una lesión en los tejidos de los senos, desórdenes en la menstruación, malparto o aborto. Las mujeres menopáusicas son afectadas por esta dolencia con relativa facilidad. También las jovencitas pueden sufrir de inflamaciones dolorosas y endurecimientos de los pechos durante su pubertad. Este tipo de mastitis no suele ser grave, y se alivia con rapidez en la mayoría de los casos. La mastitis no debe ser tratada con remedios caseros, que podrían empeorar la infección. El médico es el que sabe lo que se debe hacer, ya que el tratamiento pudiera exigir el vaciamiento quirúrgico de algún absceso o la extracción de la leche acumulada con un SACALECHES. También se suelen recetar medicamentos del tipo de las sulfonamidas y los antibióticos para combatir la infección.**

Mastodinia ***(mastodynia)*** V. MASTALGIA.

Mastoides ***(mastoid)*** Apófisis (parte saliente) del hueso temporal que se halla detrás de la oreja. Debe su nombre a su forma, que recuerda la de un seno. Es en realidad una red esponjosa de material óseo que tiene comunicación con el oído medio. Las infecciones del oído, la nariz, la garganta o la parte superior del sistema respiratorio, pueden llegar a alojarse en él. Cuando esto ocurre con inflamación del hueso, es peligroso, tanto por el daño permanente que puede causar al oído medio, como por la posibilidad de que afecte a las meninges, membranas que rodean al cerebro, produciendo una meningitis.

(mastoncus) Tumor localizado en la mama.

Mastopexia ***(mastopexy)*** Operación quirúrgica que consiste en la fijación de los senos colgantes.

Mastoplastia ***(mastoplasty)*** Cirugía plástica realizada en los senos.

Mastoptosis ***(mastoptosis)*** Descenso de los senos por tamaño excesivo o por edad; senos péndulos. Se puede corregir con la operación denominada MASTOPEXIA.

Masturbación ***(masturbation)*** Autoerotismo; procuración solitaria del goce sexual.

Maternidad ***(motherhood; maternity)*** Estado de la mujer que tiene hijos propios.

Matrimonio ***(marriage; matrimony)*** Unión estable, física y personal, de un hombre y una mujer libres, de acuerdo con las leyes. Tiene por finalidad la fundación de un hogar. Siendo el estado normal de un ser humano maduro, al mismo tiempo que una experiencia nueva, se entiende que deba ir precedido de una preparación conveniente, que consistiría en un noviazgo durante el cual los futuros cónyuges se expresen con toda claridad, y vean si serán capaces de convivir y afrontar la vida juntos. También deberá precederle una formación amplia y clara en el aspecto psicológico, sexual y social, con respecto a las exigencias, los problemas y las recompensas que trae consigo la vida matrimonial. Nada debe darse por sabido y entendido, ya que incluso el sexo, que es el fundamento biológico de la institución matrimonial, suele ser un campo lleno de desconocimiento y confusión para gran parte de los adultos. Las diferencias entre el hombre y la mujer con respecto al grado de satisfacción sexual, exigen una notable comprensión mutua y un acoplamiento gradual y mutuo de los cónyuges. También es necesario comprender que el sexo no lo es todo en el matrimonio, aunque el éxito en esta zona de la convivencia, facilite grandemente el entendimiento feliz en las demás. Por su condición especial, la noche de bodas y la LUNA DE MIEL tienen una importancia muy grande en la vida de la pareja. Durante el resto del tiempo, es necesario que ambos estén dispuestos a realizar los ajustes necesarios para convertir su unión en algo duradero y fecundo. Durante mucho tiempo, los sociólogos pensaron que la monogamia, es decir, el matrimonio de un solo hombre con una sola mujer, era una conquista de la civilización. Hoy en día no parecen estar tan seguros de esta afirmación, puesto que muchos pueblos primitivos de reciente hallazgo muestran esquemas monógamos de conducta. Sin embargo, carece de sentido pensar en las otras formas de relación sexual, más que como variantes establecidas

por el uso de las diversas sociedades.
Las relaciones matrimoniales humanas no están dominadas solamente por los impulsos de los individuos. Son al mismo tiempo realizaciones de su fantasía erótica: es necesario recordar que el cerebro es el órgano sexual más importante. Además de esto, el matrimonio cumple con unas funciones de tipo social, de las que se deriva que siempre haya sido un acto de importancia comunitaria. En la actualidad existe la tendencia a considerarlo como un contrato entre las dos partes. Este contrato, sin embargo, ha de ser hecho ante las autoridades y cumpliendo sus requisitos, para que tenga validez y efectos legales. El motivo de esto es que la relación permanente que establece el matrimonio, y sus consecuencias más frecuentes, que son la formación de un hogar y el nacimiento de los hijos, constituyen en realidad la célula básica de la sociedad.
En numerosos países es obligatorio el examen sanitario previo a la autorización del matrimonio. Éste, además de poner en guardia sobre una serie de enfermedades escondidas, especialmente de tipo venéreo, advierte también sobre posibles incompatibilidades, como es el caso del factor Rh.
La vida del hogar es sana, no solamente cuando ambos cónyuges son sanos y compatibles físicamente, sino sobre todo cuando existe un equilibrio creado de común acuerdo entre el amor y la razón. La despreocupación por un mínimo de tranquilidad material, basada en la utópica idea de que el amor conyugal debe soportarlo todo, crea una sensación de inestabilidad y desazón que se puede ir incubando en el interior de los esposos. Es posible que no quieran manifestarla por temor a estropear las relaciones internas de la pareja, pero a la larga habrán de hacerlo, y es muy probable que lo hagan de forma explosiva.

Matriz ***(matrix; uterus)*** V. ÚTERO.

Mayéutica ***(maieutics)*** V. OBSTETRICIA.

Meato ***(meatus)*** Orificio de un conducto. El término se aplica a diversos orificios del cuerpo, como el oído externo, el meato de la nariz, que conecta la faringe con la fosa nasal y el meato de la uretra o urinario. // — **urinario,** orificio de la uretra al exterior. En el hombre se halla en el pene, y por él sale también el SEMEN. En la mujer se halla debajo del CLÍTORIS, y es distinto del orificio de la vagina, que comunica con los genitales internos.

Meconio ***(meconium)*** Nombre de la materia que evacua el recién nacido. Es verdosa, viscosa y neutra, y está compuesta de bilis, moco y residuos epiteliales.

Medicamento ***(drug)*** Substancia que se administra con fines terapéuticos.

El campo de los fármacos está experimentando una importante revolución como consecuencia de los recientes avances de la microbiología, de la bioquímica y de la ingeniería genética. La investigación converge, de una manera general, hacia la posibilidad de producir fisiológicamente, es decir, mediante la acción propia de organismos naturales controlados a voluntad y no con la aproximación de la síntesis química, antibióticos, hormonas, vitaminas, anticuerpos y vacunas necesarios para el mantenimiento y desarrollo de la salud. El efecto global que esta revolución tendrá sobre la medicina será marcado y decisivo: ésta podrá contar con medios de acción menos "químicos" y, en cambio, más naturales y saludables. Estas investigaciones esperan ofrecer al especialista la posibilidad de inducir una acción paralela a la del organismo vivo e individualizar el tratamiento a las necesidades únicas del enfermo. Además del control casi total de la reproducción humana, incluyendo el sexo del bebé, esta medicina podría lograr el desarrollo de drogas psicotrópicas orgánicas (no químicas) que regularían los estados afectivos o el dolor.

Las vacunas, por ejemplo, han sido tradicionalmente elaboradas utilizando organismos muertos, o trozos selectos de algunos organismos o incluso variantes atenuadas del organismo principal. En vista de que los anticuerpos de ayer son impotentes contra las epidemias de hoy, esas vacunas suelen tener una vida muy limitada. La alternativa que ofrece la nueva ciencia de los fármacos es la de elaborar las cadenas moleculares necesarias en forma rápida y económica, y con la ventaja adicional de que estas vacunas serían incapaces de producir accidentalmente alguna infección. Además, para los casos de virus rápidamente mutantes, habría posibilidades de preparar la versión más eficaz en el momento más oportuno.

La bioingeniería aplicada a las proteínas se propone, en particular, lograr genes sintéticos que creen anticuerpos capaces de ligarse a las substancias tóxicas. También espera lograr moléculas que detecten y atrapen células muertas, así como enzimas que favorezcan la función digestiva o el metabolismo del oxígeno.

Otra dirección de la investigación que ya está repercutiendo sobre el uso de medicamentos es la que estudia la relación entre los agentes bioquímicos y la alimentación. Se ha descubierto que la tasa de producción por el cuerpo de los componentes necesarios, incluso los de tipo correctivo y terapéutico, puede ser dictado por la dieta. Los agentes producidos de esta manera por el cuerpo son, además de más específicos, más efectivos y más fácilmente metabolizables.

Medicina ***(medicine)*** Ciencia cuyo objeto es la conservación y el restablecimiento de la salud. // MEDICAMENTO.

Melancolía ***(melancholia)*** Psicosis caracterizada por tristeza y depresión de ánimo en forma profunda y continua. // — **climatérica,** la que suele presentarse durante la menopausia, y es debida en gran parte a desarreglos hormonales típicos del momento. // — **involutiva,** la de la ancianidad.

Melanina ***(melanin)*** Pigmento oscuro que se halla en los cabellos, la piel y la coroides. Se presenta en forma anormal en los llamados *tumores melánicos*, en cuyo caso es detectada su presencia en la orina.

Melanosis ***(melanosis)*** Enfermedad producida por la acumulación anormal de depósitos de MELANINA en la sangre, o en algún órgano o superficie. Aunque no siempre suceda así, la melanosis puede estar relacionada con enfermedades graves. En la enfermedad de Addison, se suele considerar como síntoma. También se presenta en la pelagra y en otros desórdenes biológicos producidos por la ausencia de vitaminas. Los tumores que contienen melanina, llamados melanomas o melanocánceres, son especialmente peligrosos.

* **Melanuria** ***(melanuria)*** Micción en la que la orina toma un color castaño casi negro, debido a la gran cantidad de pigmentos que se hallan presentes. Es uno de los síntomas típicos de la hepatitis.

Mellizos ***(twins)*** V. GEMELOS.

Menacma ***(menacma)*** Período de la vida durante el cual la mujer tiene actividad menstrual.

Menarquia ***(menarche)*** Comienzo de las menstruaciones.

Marca el inicio de la PUBERTAD en la niña, y por ser un fenómeno físico concreto y molesto, es necesario que se prepare a la niña en la forma debida, para que lo acepte con la satisfacción de que pronto será mujer, en lugar de esconderlo vergonzosamente, o de sentirse acomplejada por ello. No hay edad fija para este fenómeno, ya que depende de una serie grande de variables, como son la raza, el clima, el tipo de alimentación y la cantidad de estímulos de tipo erótico presentes en la sociedad en

que vive la niña. La persona que tiene la responsabilidad de prepararla para este momento y enseñarle las normas de higiene femenina, es su propia madre.

* **Menière, síndrome de** ***(Menière's syndrome)*** Conjunto de síntomas crónicos consistente en zumbido de oídos, vértigo súbito y sensación de sordera. Suele estar relacionado con los estados de ansiedad y melancolía. También puede deberse a un problema en el funcionamiento del oído interno o laberinto, y puede ir acompañado de náuseas y vómitos. Se presenta a edad avanzada en ambos sexos.

Meningitis ***(meningitis)*** Inflamación de las meninges.

Estas son las membranas que cubren al cerebro y la médula espinal. La inflamación suele deberse a una infección en el líquido raquídeo, causada por la presencia de diversos microorganismos. Hay una forma específica de tipo epidémico, cuyo causante es la bacteria llamada *meningococo*. Los síntomas de la meningitis son consecuencia de los cambios que estos gérmenes y sus tóxicos producen en el sistema nervioso. Durante el período de invasión, hay dolor de garganta, embotamiento, fiebre, escalofríos, aceleración del pulso y malestar general. Después brota una erupción en todo el cuerpo, y cuando la infección ya está afectando a todo el sistema nervioso, se sienten grandes dolores y jaquecas intolerables, con presencia de vómitos. No es infrecuente que la persona delire y tenga convulsiones. Esta es una de las enfermedades en las que los avances de la medicina han tenido uno de sus logros más espectaculares. Gracias a los antibióticos y otros medicamentos modernos, es relativamente fácil de controlar. Sin embargo, debido a las numerosas complicaciones que pueden tener lugar, es necesario que la persona sea hospitalizada.

Menolipsis ***(menolipsis)*** Suspensión temporal de la MENSTRUACIÓN.

Menopausia ***(menopause)*** Climaterio; cese natural de las menstruaciones.

Recibe este nombre también el período de la vida en que ocurre, y que suele ser entre los 45 y los 55 años. Muchas mujeres se preocupan en exceso por la llegada de este fenómeno, sobre

todo si están mal informadas sobre el mismo. La cesación de las reglas no es más que uno de los síntomas del cambio de vida. La palabra CLIMATERIO, de origen griego, significa "*escalón*", y probablemente defina a este período con más exactitud. Puede ser considerado como el paso opuesto a la PUBERTAD, y se debe en gran parte al descenso en la producción de ESTRÓGENOS. Los médicos han hallado que una vida sana, con una nutrición adecuada y una maternidad debidamente planificada, son suficientes para retardar su aparición. Hay muchos cambios corporales y muchas sensaciones que se relacionan con la menopausia. La mayoría de las mujeres sólo tienen los accesos de fogaje típicos y la cesación de las reglas. Otros síntomas menos comunes son el entumecimiento y el cosquilleo de manos y pies, palpitaciones del corazón, dolores de cabeza, mareos e incluso desmayos. Estos síntomas suelen cesar al año o a los dos años de la última menstruación. Como la función ovárica cesa, también se producen otros fenómenos derivados de esta situación, aunque lo hagan en forma paulatina: distensión de los labios de la vagina, que se hacen más flácidos, reducción del útero y pérdida de elasticidad en la vagina. Debido a la liberación de las hormonas masculinas, inhibidas en su acción hasta el momento por las femeninas, el pelo se hace más fino, y en muchas mujeres comienza a crecer el bigote y la barbilla. Hay aumento de peso generalmente, y en ocasiones se presentan migrañas que, aunque atribuibles a los desarreglos internos, podrían ser igualmente consecuencia de la tensión y la depresión nerviosa en que se halle la mujer. Los consejos populares preparan a la mujer madura para "lo peor", haciéndole un mal servicio, ya que la realidad es que una mujer sana, y de personalidad definida, pasará por esta temporada sin mayores complicaciones. En cuanto a la actividad sexual, ésta no tiene por qué disminuir ni cesar. Para muchas mujeres, preocupadas anteriormente por la posibilidad de un embarazo en edad tardía, puede significar la desaparición de un problema, haciendo así más tranquilo el disfrute de la intimidad conyugal. Los médicos tienen hoy en día en su mano la posibilidad de ayudar a la mujer, con tratamientos a base de hormonas, para que pase esta época de su vida con un mínimo de molestias físicas y mentales.

menopausia

Cuando una niña llega a su primera menstruación, se le suele decir que ya "es una mujer". En nuestra sociedad hay una tendencia, aunque no sea manifiesta ni pública, a pensar lo contrario de la mujer que llega a la menopausia. Parecería que, al perder la posibilidad de tener descendencia, perdiera también algo de su condición de mujer.

La sociedad mantiene una larga serie de prejuicios contra la mujer menopáusica. En muchos empleos, se las considera unos seres demasiado volubles para ser competentes y de confianza. Gran parte de la inestabilidad emocional de los adolescentes, es atribuida con indulgencia al cambio continuo que se está realizando en los niveles de hormonas de su organismo. Sin embargo, no es tan frecuente que se aplique esta misma explicación, con el mismo grado de indulgencia, a la mujer menopáusica. Esto, a pesar de que sería perfectamente válido hacerlo.

La menopausia es, en sí, el cese de los períodos menstruales, y suele tener lugar entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y cinco años. Marca el final de la etapa de la vida en la que es posible la reproducción. En realidad, es la etapa final de un proceso largo y gradual.

Alrededor de los veinticinco años, los ovarios de la mujer comienzan a producir el estrógeno en cantidades algo menores. El estrógeno y la progesterona son las dos hormonas femeninas principales, y sus efectos en el cuerpo de la mujer son de gran importancia. Entre ellos se halla el establecimiento del ciclo menstrual. El estrógeno, en particular, produce efectos notables en muchos otros órganos del cuerpo. Ambas hormonas se producen en los ovarios como respuesta al estímulo de otras enviadas desde la pituitaria.

La disminución en la producción de estrógeno, insignificante al principio, carece de efecto sobre las menstruaciones durante un buen número de años. Sin embargo, llega el momento en que el estrógeno que producen los ovarios resulta insuficiente para activar los períodos menstruales en forma normal. Esto suele tener lugar entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y cinco años, como ya se indicara, aunque puede suceder antes o después de esas edades.

Algunas mujeres dejan de tener su ciclo en forma más bien súbita, pero la mayoría pasan una etapa en la que los períodos se van haciendo irregulares. El sangramiento es también anormal, ya que se hace más escaso o más abundante que durante los años anteriores. Esta fase de irregularidad puede comenzar hasta cinco años antes de que llegue la menopausia real.

Esta tiene lugar cuando los ovarios dejan de responder a las hormonas de la pituitaria, dejan de madurar óvulos y se detiene la producción de estrógeno. Cesan los períodos, y lo más probable es que la mujer haya dejado de ser fecunda, aunque ocasionalmente se presentan casos de mujeres en esta situación que han quedado embarazadas.

Después de la menopausia, las glándulas suprarrenales continúan produciendo cantidades muy pequeñas de estrógeno, aunque los ovarios hayan dejado de funcionar.

Hay unas cuantas preguntas con respecto a estos hechos que parecen sencillos. En primer lugar, el único mamífero cuyas hembras sufren la menopausia, es el ser humano. Las hembras de las demás especies siguen siendo fértiles hasta que mueren. La razón pudiera estar en que el bebé necesita ser atendido y cuidado durante mucho más tiempo, ya que es el cachorro más desvalido físicamente en la creación. La duración normal de la vida en una mujer era mucho más corta hasta hace poco, y la sabiduría de la naturaleza estaría proveyendo así un mecanismo para que no nacieran hijos que no iban a poder ser atendidos por su madre.

Hay otra serie de preguntas sobre la menopausia que no han sido planteadas hasta hace muy poco, y las respuestas a las mismas todavía no han sido expresadas en términos claros. Se está llegando a la conclusión de que una serie de fenómenos considerados como de origen "neurótico", tienen en realidad causas de tipo puramente fisiológico.

En cuanto a la cadena de sucesos bioquímicos que provocan la menopausia, los investigadores aún no la han podido determinar con toda claridad. También queda por investigar con mayor profundidad el papel del estrógeno en la formación de diversos tipos de cáncer.

Un fenómeno que acompaña a la menopausia, y que no ha sido resuelto, es la osteoporosis, la debilitación de los huesos que afecta a todas las mujeres en esta época. Se usa el estrógeno para hacer más lenta la descalcificación. Sin embargo, los huesos nunca recuperan su fortaleza anterior. Aún se desconoce si se le encontrará cura, o si forma

menopausia

parte del inevitable proceso de envejecimiento en la mujer.

Lo que no aparece en la definición médica ni en la explicación de la menopausia, es la inmensa cantidad de mitos, temores y estados de ansiedad que provoca la simple mención de esta palabra. Las consejas populares enredan las cosas, y un gran número de mujeres esperan con tanta aprensión este momento, que lo hacen más difícil para sí y para los suyos.

Como muchos otros aspectos de la vida humana, la menopausia no es solamente un fenómeno de tipo fisiológico. Por su notable repercusión en la vida personal y familiar de la mujer, en realidad es un suceso con notables dimensiones emocionales, sociales y culturales. Si la mujer se enfrenta a este momento con serenidad y conocimiento objetivo de lo que le está sucediendo, y acude al facultativo en busca de la ayuda necesaria, la menopausia será una simple temporada de tránsito desde la época de fecundidad material, hacia otra época que puede ser, en lugar de una sombría temporada de decadencia y desespero, una agradable época de fecundidad mental y espiritual.

Menor, cirugía ***(minor surgery)*** Cirugía relacionada con operaciones pequeñas y sencillas.

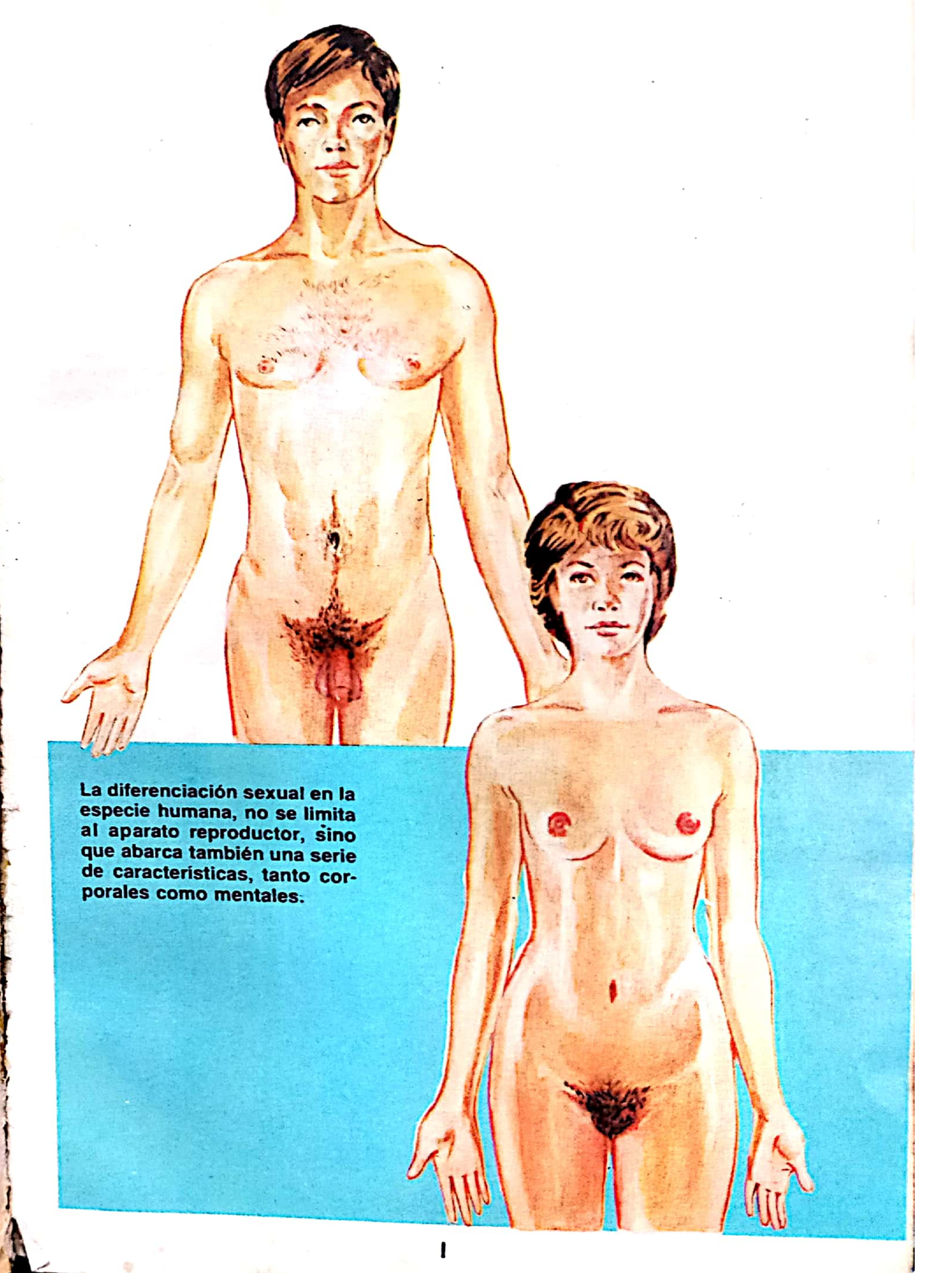
* **Menorragia** ***(menorrhagia)*** Menstruación que se hace demasiado duradera y abundante. Puede tener diversas causas. Las más frecuentes son el mal funcionamiento de las hormonas que intervienen en el ciclo menstrual, la dificultad para la coagulación de la sangre, o incluso motivos de tipo emocional o psicológico. Se ha observado que se produce con cierta frecuencia en mujeres que se mudan de un lugar de clima frío a otro de clima caliente. También es considerada como síntoma de un número considerable de enfermedades femeninas.

Menorralgia ***(menorrhalgia)*** DISMENORREA. Menstruación dolorosa.

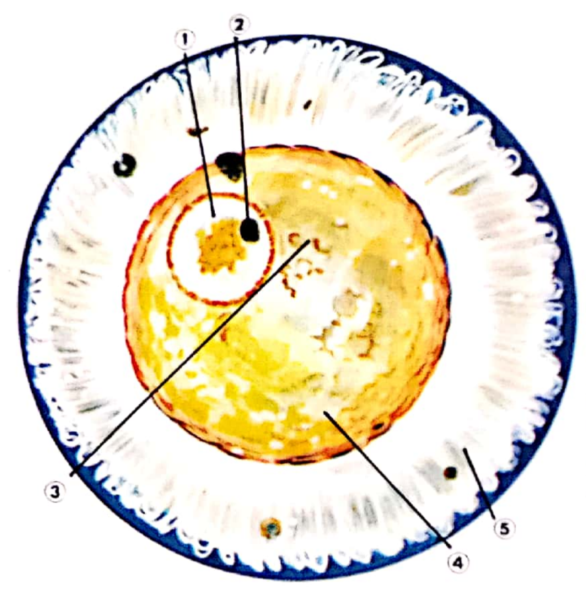
Menorrea ***(menorrhea)*** Flujo menstrual normal.

Menosquesis ***(menoschesis)*** Retención de la menstruación; puede deberse a una imperfección del HIMEN.

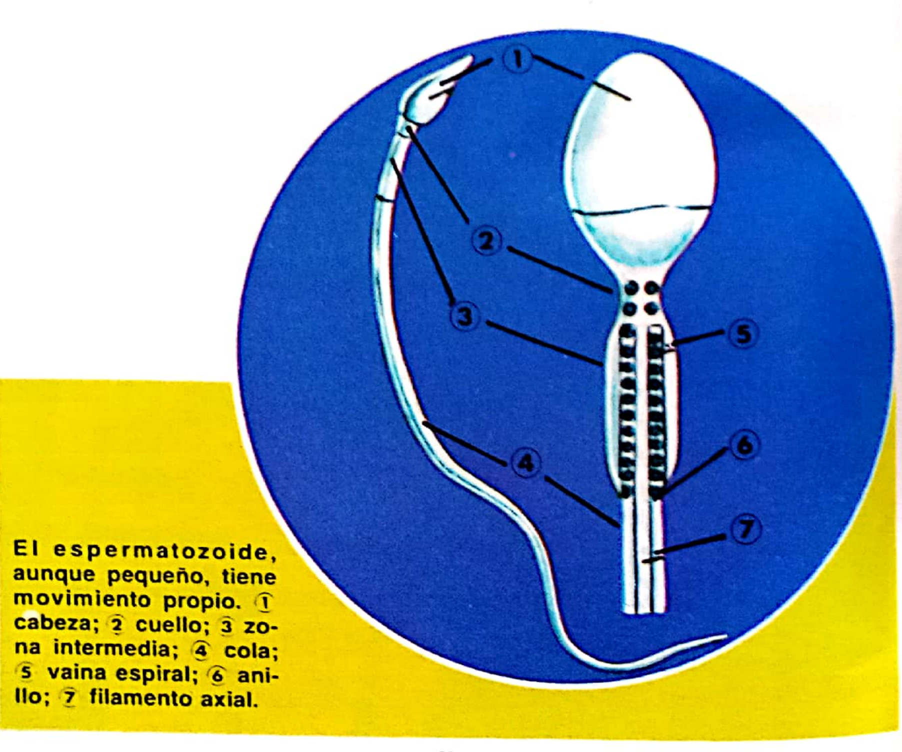
Menostaxis ***(menostaxis)*** Recibe este nombre la menstruación que se prolonga más allá de la cantidad ordinaria de días. Al mismo



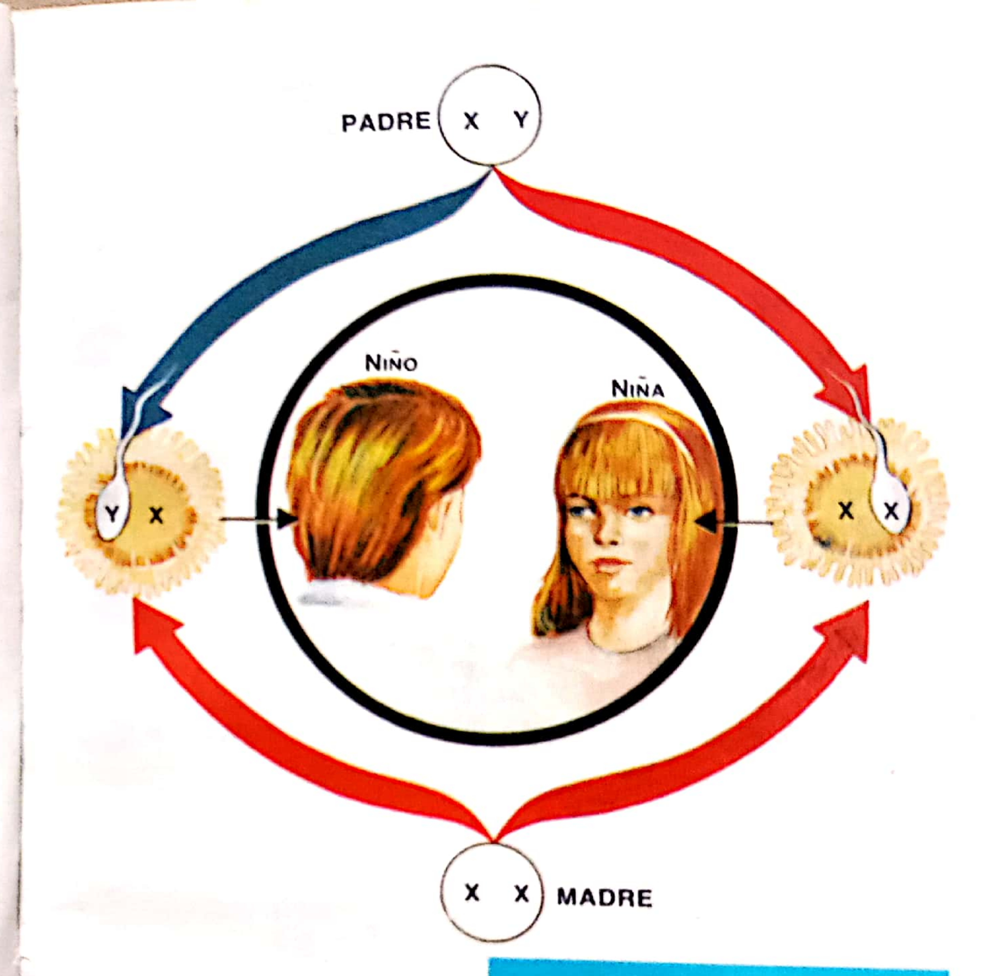
La diferenciación sexual en la especie humana, no se limita al aparato reproductor, sino que abarca también una serie de características, tanto corporales como mentales.



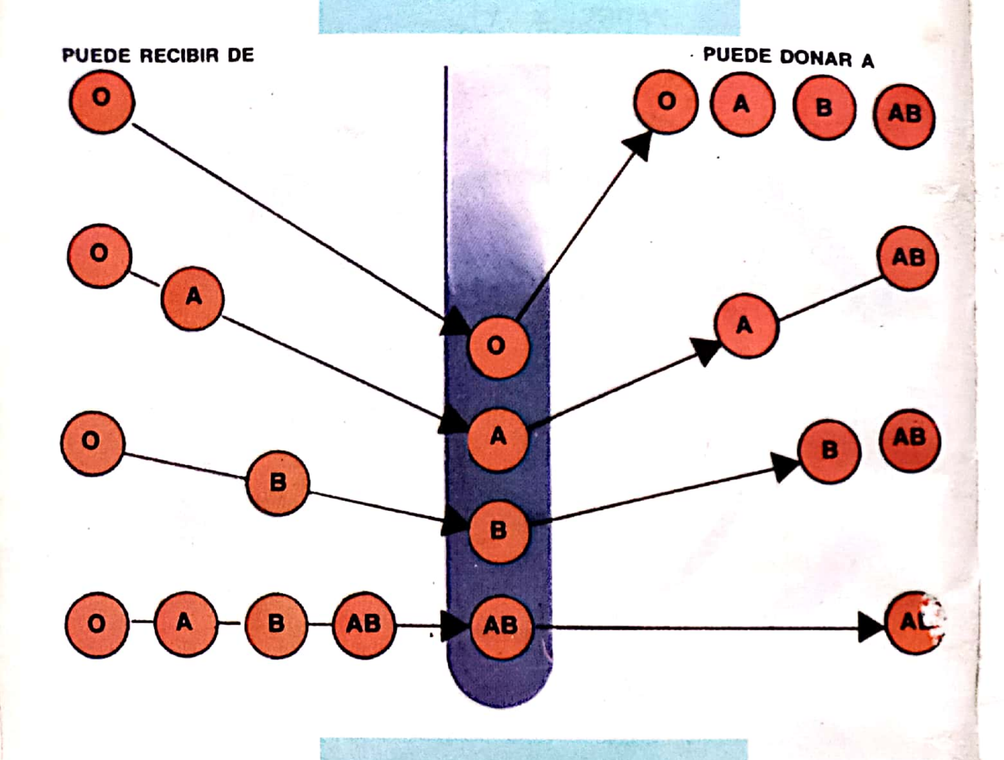
El óvulo, a pesar de ser microscópico, es una célula gigantesca en comparación con las demás células humanas: 1 nucleo; 2 mancha germinativa; 3 zona central; 4 periferia; 5 zona transparente.



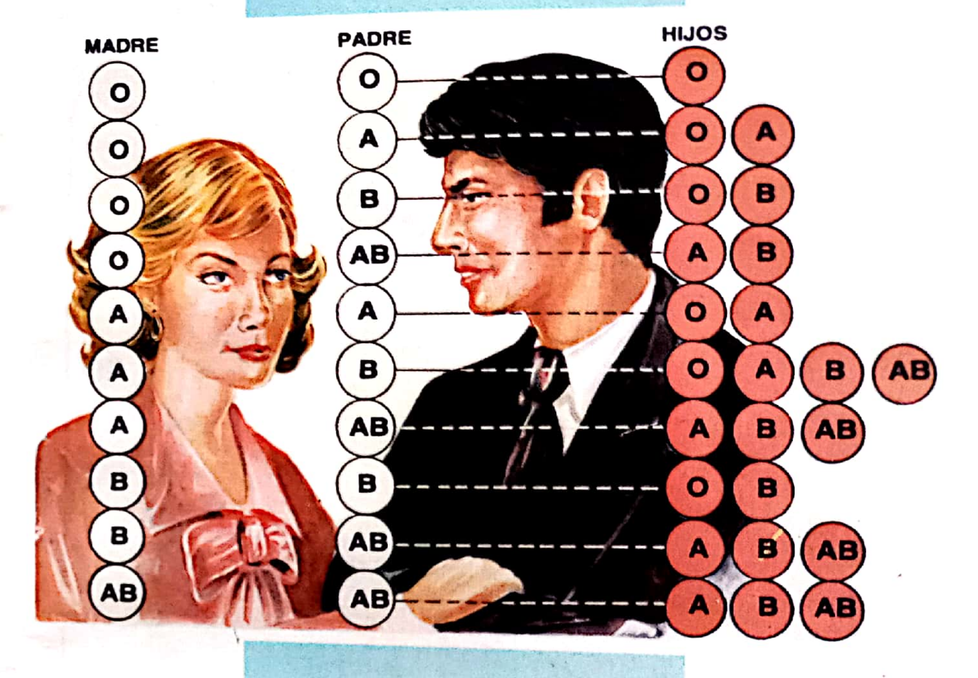
El espermatozoide, aunque pequeño, tiene movimiento propio. 1 cabeza; 2 cuello; 3 zona intermedia; 4 cola; 5 vaina espiral; 6 anillo; 7 filamento axial.



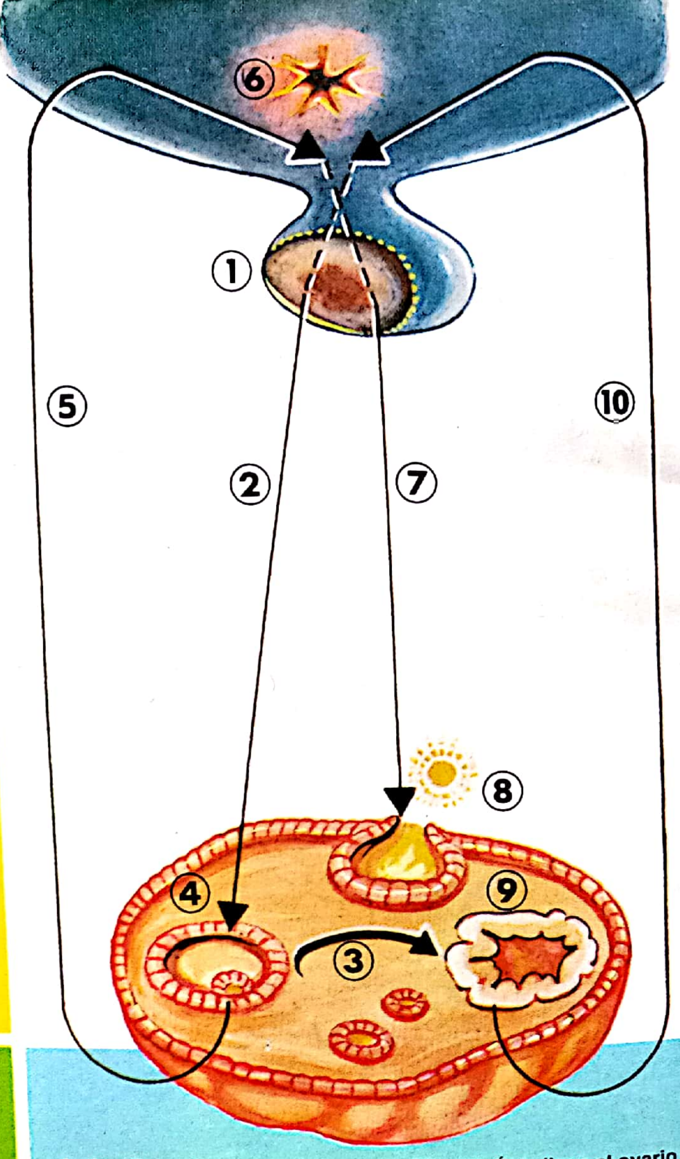
El sexo del bebé depende del tipo de espermatozoide que aporte el padre. Desde la primera célula inicial, el nuevo ser ya posee su sexo propio, femenino si el padre aportó un cromosoma sexual X, y masculino si aportó uno de la forma Y.



Los grupos sanguíneos son hereditarios e inmutables. Según el grupo al que se pertenezca, se podrá recibir sangre de uno o varios, y se podrá donar a uno o varios.



Los grupos sanguíneos de los hijos dependen de los de sus padres en combinaciones determinadas. El esquema presenta todas las posibilidades dentro de la especie humana.



La hipófisis (1), produce la hormona FSH (2). Ésta llega al ovario (3) y activa la maduración de un óvulo (4) y la producción del estrógeno (5). Esta hormona llega al hipotálamo (6) para impedir que se siga segregando FSH y activar la producción de la hormona luteinizante, LH (7). Ésta va al ovario para provocar la ovulación (8) y la formación del cuerpo lúteo (9). La progesterona segregada (10) sube a su vez al hipotálamo e inhibe la secreción de LH, completando así el ciclo femenino.

Ovario

Ovulación

Ovulación

Período fértil

Primer período estéril

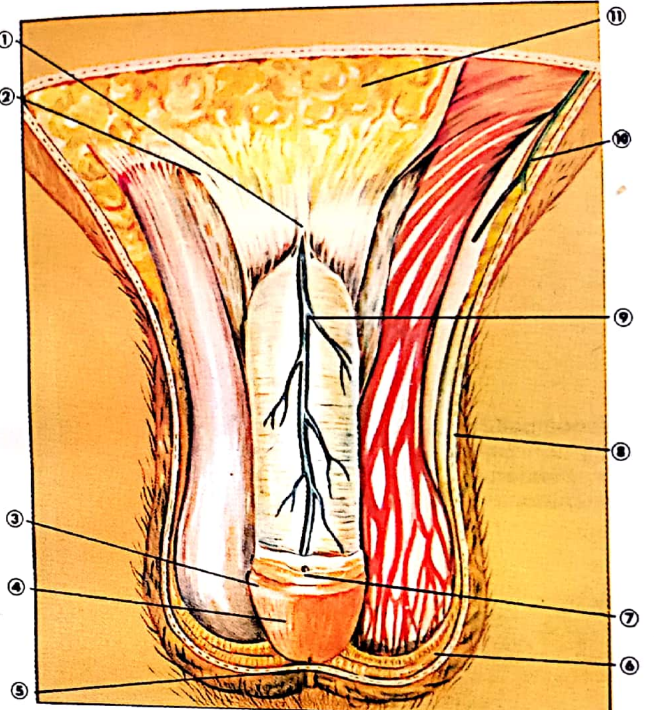
Segundo período estéril

Menstruación

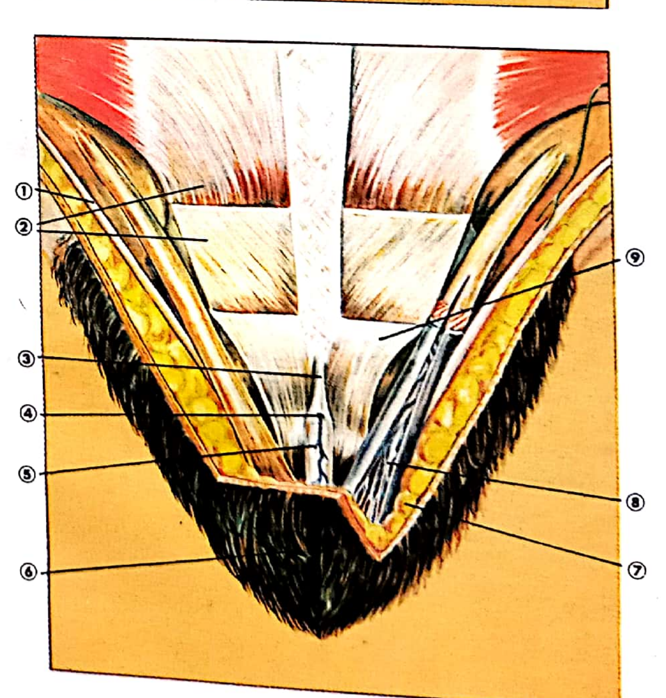
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

El ciclo femenino (28 días) se suele contar a partir del principio de la menstruación. El período en que es más posible la fecundación abarca generalmente siete días, a mediados del ciclo. Dentro de ellos, hacia el día 14 de dicho ciclo, se produce la ovulación, momento en el que hay el máximo de posibilidades de que se produzca el embarazo.

Las modificaciones externas de las mamas durante el embarazo, son notables. No se trata solamente del cambio de forma, sino también de la coloración y el tamaño del pezón y la areola. En ambos esquemas, ① pezón; ② areola; ③ conductos galactóforos; ④ granos glandulares; ⑤ tejido adiposo; ⑥ músculos pectorales; ⑦ costillas; en el segundo esquema, ⑧ tubérculos de Montgomery.

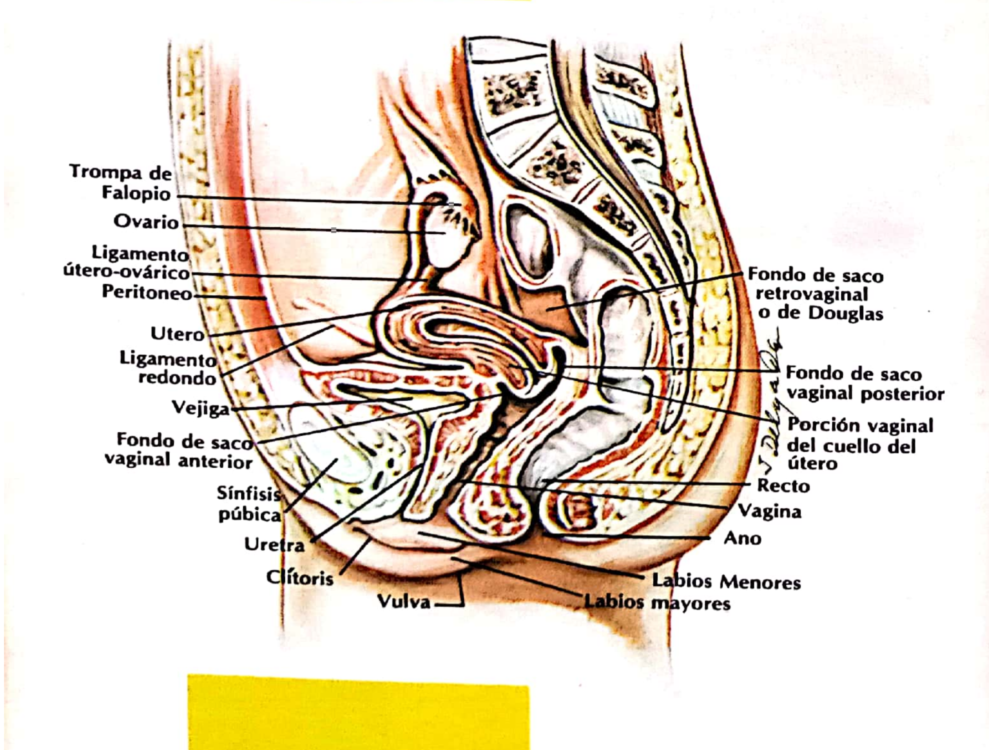


Vista de las regiones inguinal, púbica y escrotal del hombre: ① ligamento suspensor del pene; ② aponeurosis del oblicuo externo; ③ corona del glande; ④ glande; ⑤ meato uretral externo; ⑥ dartos (músculo del escroto); ⑦ vena dorsal superficial del pene; ⑧ piel del escroto; ⑨ vena dorsal profunda del pene; ⑩ nervio ilioinguinal; ⑪ capa adiposa superficial.

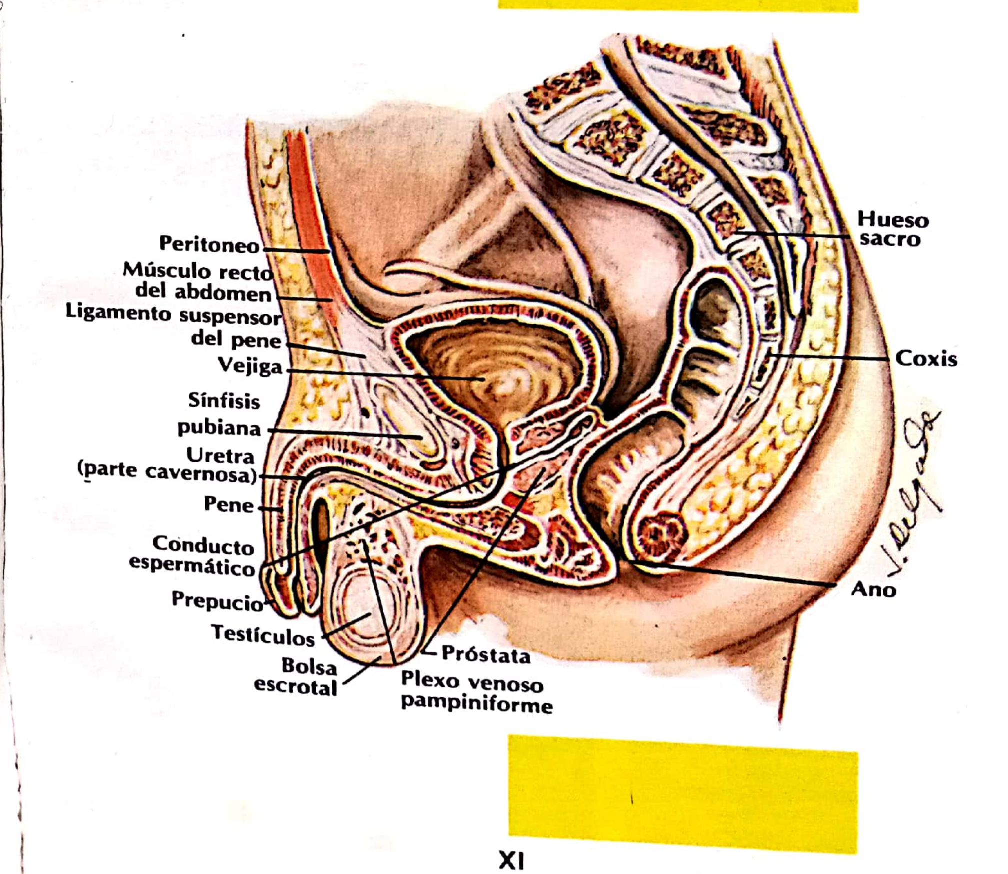


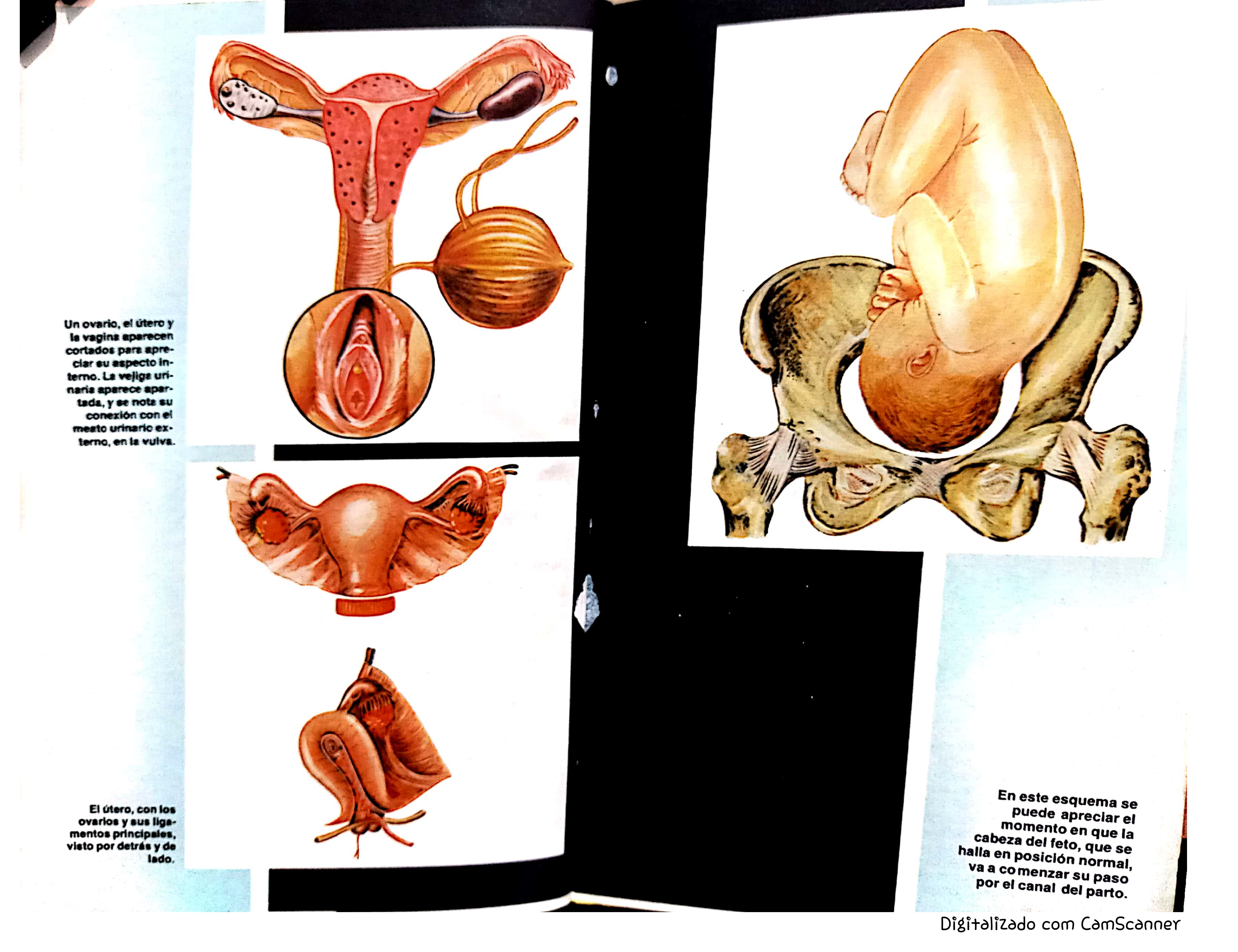
Vista de las regiones inguinal y púbica en la mujer: ① ligamento inguinal; ② tendones; ③ ligamento suspensor del clitoris; ④ vena dorsal profunda del clitoris; ⑤ cuerpo del clitoris; ⑥ labio mayor; ⑦ tejido adiposo del labio mayor; ⑧ ligamento redondo del útero; ⑨ aponeurosis del oblicuo externo.

Presentación esquemática de los órganos y conductos que componen el sistema reproductor femenino.



Presentación esquemática de los órganos y conductos que componen el sistema reproductor masculino.

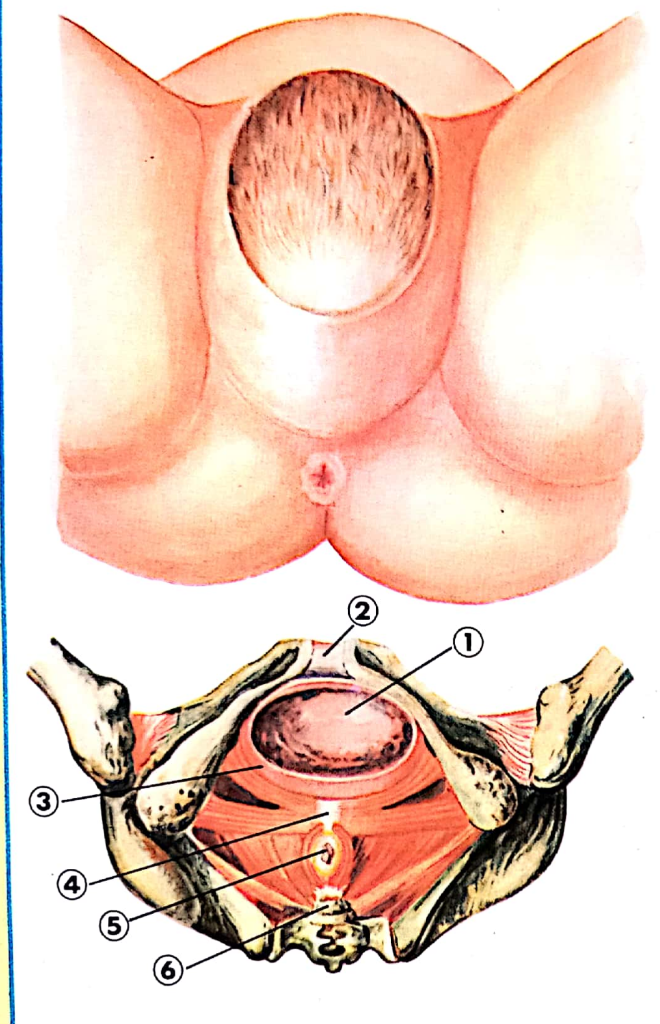




Un ovario, el útero y la vagina aparecen cortados para apreciar su aspecto interno. La vejiga urinaria aparece apartada, y se nota su conexión con el meato urinario externo, en la vulva.

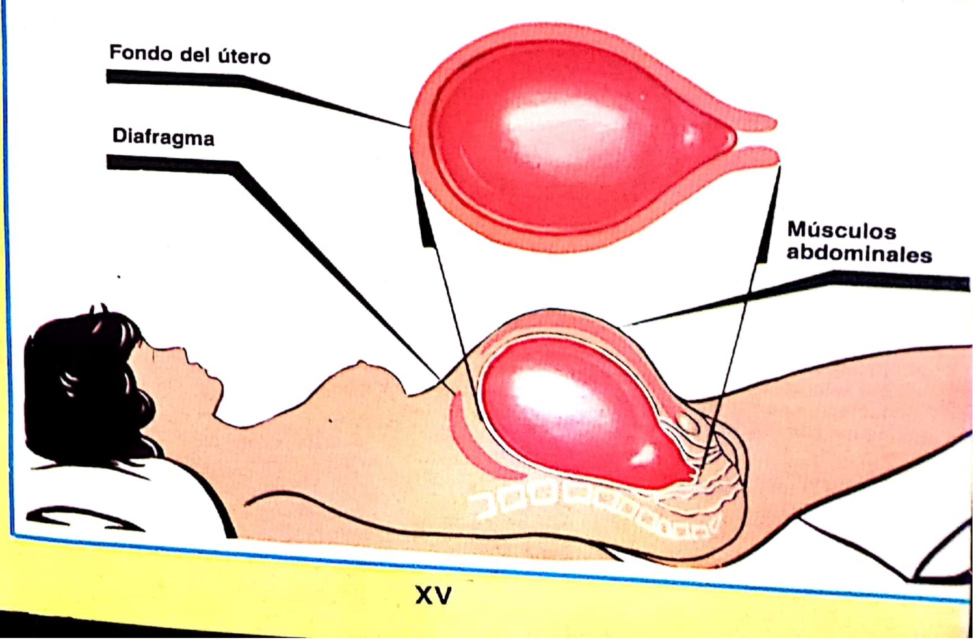
El útero, con los ovarios y sus ligamentos principales, visto por detrás y de lado.

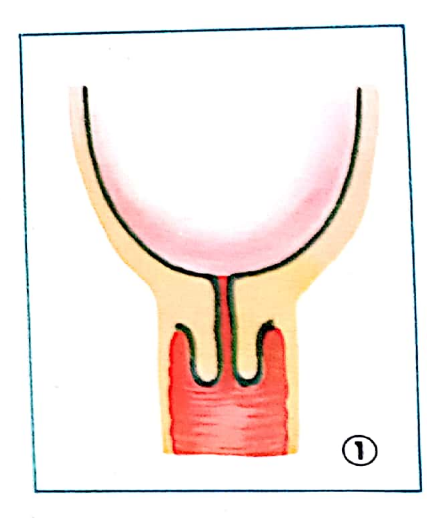
En este esquema se puede apreciar el momento en que la cabeza del feto, que se halla en posición normal, va a comenzar su paso por el canal del parto.

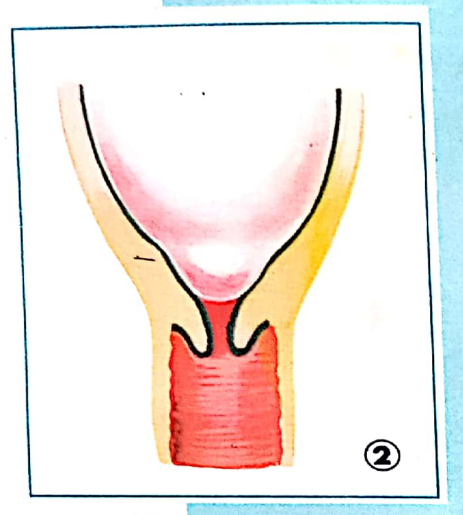


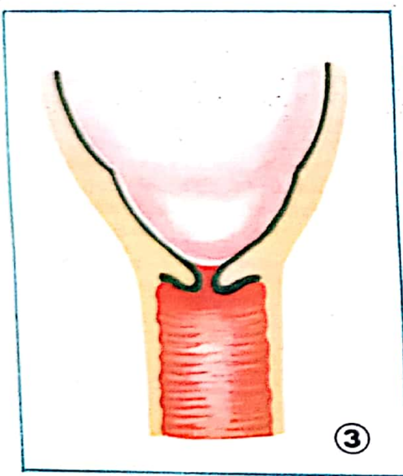
Dilataciones producidas durante el parto: en el esquema superior, aspecto externo del perineo dilatado en el momento de salir la cabeza del feto. Debajo, los principales lugares del interior del cuerpo materno que se dilatan: ① canal del parto; ② sínfisis pubiana; ③ borde de la pared vaginal; ④ cuerpo del perineo; ⑤ ano dilatado; ⑥ punta del cóccix o cóxis.

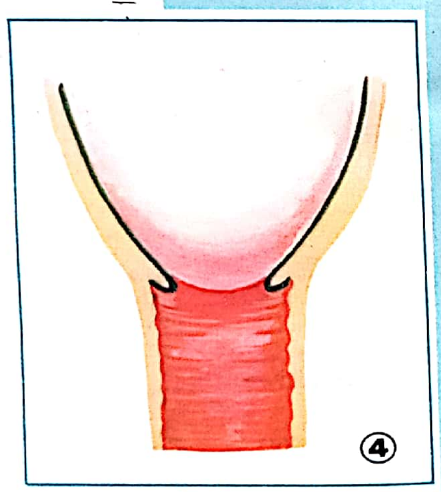
En el parto intervienen, además de las contracciones del útero, las del diafragma y las de los músculos abdominales. Las contracciones uterinas son involuntarias e intermitentes, además de ser peristálticas; parten del fondo del útero y se dirigen hacia su boca. Cuando se rompe la bolsa de las aguas y el feto comienza a atravesar el canal del parto, la parturienta puede colaborar, contrayendo el diafragma y los músculos abdominales, que sí se hallan bajo su voluntad.











La dilatación del cuello del útero inicia el parto. Es motivada por las contracciones uterinas. En los esquemas, cuatro momentos consecutivos: ① el cuello uterino poco antes del parto; ② se dilata el orificio interno del cuello; ③ se dilata el conducto cervical; ④ desaparece por completo el cuello, y se dilata su orificio interno, convirtiéndose en boca del útero. La dilatación es completa cuando alcanza el diámetro de 9 a 10 cm necesario para el paso de la cabeza del feto.

tiempo, es más escaso el flujo. Aunque puede tener causas diversas, y debe ser motivo de consulta médica inmediata, a veces es consecuencia de un estado nervioso muy fuerte, y es frecuente que desaparezca junto con su causa. Sin embargo, se deberá acudir siempre al facultativo para que establezca el tratamiento adecuado.

Menotoxina ***(menotoxin)*** Sustancia tóxica que se halla presente en las secreciones femeninas y en la sangre durante la menstruación. Su presencia en el sudor parece provocar en ocasiones, reacciones extrañas en las materias de origen orgánico que toca la mujer.

Menstruación ***(menstruation)*** Fenómeno biológico normal, repetido con una periodicidad más o menos exacta, en el que la mujer elimina la CADUCA del útero, la cual es expulsada al exterior acompañada de flujo sanguíneo.

Su duración promedio se calcula en 28 días, un mes lunar, de donde le viene el nombre de menstruación. Esta sólo es, en realidad, el fracaso de una posible fertilización: la CADUCA había estado preparada para anidar el óvulo fecundado. Al no ser fecundado éste, no hay progesterona que inhiba el proceso, y la caduca se desprende, junto con el óvulo infecundo. De inmediato se comienza a preparar una nueva pared interna en el útero, rica en irrigación sanguínea, y capaz de recibir y alimentar el embrión. Así sucede este proceso una y otra vez, mientras no llegue el EMBARAZO. La pérdida de sangre no es igual en todas las mujeres, ni lo es el grado de molestia. Para algunas constituye una verdadera enfermedad dolorosa, mientras que otras apenas sienten la molestia, y su cuerpo recupera muy pronto la sangre perdida. Varía igualmente la duración de la menstruación, y la del período intermedio, habiendo unos límites bastante extensos para lo que se considera normal. Las anormalidades en la menstruación (amenorrea, dismenorrea, menorragia...) son sumamente molestas, y suelen estar relacionadas con problemas fisiológicos u hormonales que provocan dificultad para la concepción, y en los casos extremos, esterilidad. La mujer que padezca de estas irregularidades, debe acudir a un ginecólogo en busca de ayuda. // — anovular. **Menstruación infecunda en la que no hay secreción alguna procedente del ovario, por lo que no hay ovulación. Es especialmente frecuente durante los primeros años posteriores a la pubertad y durante la MENOPAUSIA.**

Bajo la influencia de las hormonas gonadotrópicas, uno de los folículos madura y expulsa el óvulo preparado para la fecundación (*A*). También segrega estradiol, hormona que causa cambios en el endometrio, revestimiento interior del útero, que se hace más grueso y lleno de vasos sanguíneos (*B*). Cuando el óvulo muere sin ser fecundado, el cuerpo lúteo degenera y cesa en su producción de hormonas; el endometrio se desintegra y es expulsado, junto con algo de sangre (*C*). Aunque la descarga menstrual es líquida normalmente, no suele exceder los 50 mililitros. El día en que comienza el sangramiento suele ser llamado "primer día del ciclo", aunque en realidad sea el final de todo el proceso.

Mentol ***(menthol)*** Parte sólida de la esencia de menta, que tiene propiedades antisépticas y analgésicas. También tiene cualidades antieméticas. Ejerce acción depresiva sobre el sistema nervioso; aumenta la presión arterial y en gran dosis produce somnolencia y fatiga.

Mesotorio ***(mesothorium)*** Elemento radiactivo, producto de desintegración del torio, usado en medicina para el tratamiento del cáncer.

Mesovario ***(mesovarium)*** Repliegue del peritoneo cuya función es mantener el ovario en su lugar.

Metabolismo ***(metabolism)*** Recibe este nombre la suma de los cambios químicos, físicos y biológicos que se producen en el cuerpo, incluyendo la construcción y destrucción de tejidos, y su alimentación. // — **basal,** calor producido por un organismo en reposo; representa la cantidad mínima de energía que es necesaria para mantener la vida en condiciones normales de temperatura corporal. // — **constructivo,** ANABOLISMO. // — **destructivo,** CATABOLISMO.

metabolismo

Bajo este término se acogen todos los cambios químicos que tienen lugar en las células de los organismos vivientes. Gracias a esta infinidad de procesos, dichos seres crecen, se reproducen y

mantienen su propia identidad. Cada uno de estos cambios se produce bajo el impulso de un catalizador. Estos son sustancias que intervienen en las reacciones químicas para provocarlas, o modificar su velocidad con que se producen, aunque ellos no sufran cambio alguno durante la misma, o a consecuencia de ella. En las reacciones del cuerpo, sirven de catalizadores una serie de proteínas que reciben el nombre común de enzimas.

El metabolismo se realiza en las células del cuerpo, y es una actividad compleja en la que se necesitan varios cientos de enzimas. Gracias a él se realiza el intercambio de materia y energía entre la célula y el ambiente que la rodea.

Todos los organismos vivientes derivan su energía de la luz solar. Sin embargo, sólo las plantas verdes y los microorganismos que realizan la operación denominada fotosíntesis, pueden utilizarla de forma directa. Los demás organismos tienen que recibir los productos de la fotosíntesis de forma directa o indirecta. La directa sería alimentándose de plantas; la indirecta, consumiendo organismos que a su vez se hayan alimentado de ellas.

Los componentes de los alimentos, que en su mayoría son proteínas, carbohidratos y lípidos o grasas, sufren una serie de reacciones químicas en las cuales son convertidos en moléculas más sencillas que se transforman a su vez en componentes del material que forma la célula. Al mismo tiempo, al efectuarse las reacciones, se libera la energía necesaria para todos los procesos vitales. Esta liberación de energía forma parte del proceso de catabolismo, o metabolismo destructivo. Este se produce en tres etapas. En primer lugar, las grandes moléculas que forman los materiales de alimentación, son convertidas en unidades más pequeñas. Las proteínas se convierten en una veintena de aminoácidos, los carbohidratos se hacen azúcares y las grasas se convierten en ácidos grasos y glicerina.

En la segunda fase, las pequeñas moléculas formadas sufren una oxidación incompleta, que por explicarla en palabras sencillas, se podría decir que es una combustión lenta que produce energía. Posteriormente, algunos de estos productos llegan a la oxidación completa. El torrente sanguíneo proporciona el oxígeno necesario para esta oxidación. Este ha sido obtenido a su vez del aire de los alvéolos pulmonares, durante la respiración.

El anabolismo o metabolismo constructivo es, en cierta manera, el proceso contrario, o mejor, el

metabolismo

complemento del anterior. Es el conjunto de modificaciones que se llevan a cabo en los productos de degradación de los alimentos que han pasado por la fase catabólica, su almacenamiento en el organismo y su integración en sustancias nuevas que son propias ya del cuerpo. En el anabolismo se efectúan procesos de una gran variedad, en los que se fabrican las gigantescas moléculas de proteínas a partir de los aminoácidos. Los carbohidratos y las grasas son transformados también en proteínas. Para realizar estos complicados procesos, el cuerpo necesita utilizar la energía liberada en el catabolismo.

Cuando hay un desarreglo entre ambos procesos metabólicos, todo el cuerpo sufre y manifiesta las consecuencias. Si el catabolismo es excesivamente activo, la persona manifestará de ordinario una notable delgadez, y una gran escasez de tejidos adiposos o de reserva.

En cambio, si el anabolismo resulta ser más activo que el catabolismo, la producción de materiales de reserva es excesiva, y dichos materiales son "quemados" en cantidades inferiores a las que serían normales en dicho organismo.

Esta es una de las causas de la obesidad, aunque no sea la única. Cuando no existe el consumo necesario de energías, éstas son utilizadas en la fabricación de productos de almacenaje innecesarios. La vida sedentaria moderna y la comodidad del transporte actual presentan este peligro, que puede ser obviado tomando la costumbre de obligarse a realizar algún tipo de actividad física: deportes, ejercicios o trabajos manuales, que restablezcan el equilibro determinado por la naturaleza.

Metaciesis ***(metacyesis)*** V. EMBARAZO EXTRAUTERINO.

Metástasis ***(metastasis)*** Aparición de focos secundarios de una enfermedad en zonas distantes de su centro primitivo. Este proceso se lleva a cabo utilizando la vía del torrente sanguíneo o el linfático. Puede tener lugar en casos de tumores y cáncer, haciendo la enfermedad mucho más peligrosa, puesto que puede esparcirse ampliamente por el organismo antes de que los síntomas se hagan evidentes. Hay otras dolencias que pueden presentar metástasis. Es el caso del reumatismo agudo, que tiene tendencia a afectar las capas externas del corazón y el pericardio, y también de las paperas, en las que los testículos o los ovarios pueden verse dañados por una metástasis de la dolencia.

Metatarsalgia ***(metatarsalgia)*** Dolor en el metatarso. Si es producido por una ligera luxación que comprime los nervios, recibe el nombre de *neuralgia de Morton*. Puede tener su origen en el uso de calzado poco cómodo.

Meticortén ***(meticorten)*** Cortisona.

Método de la Temperatura Basal ***(Basal Body Temperature method)*** Sistema de control de la natalidad basado en el aumento de temperatura que tiene lugar de ordinario en el cuerpo femenino cuando ocurre la ovulación.

Esta suele mantenerse por debajo de los 37°C en los días anteriores, para subir cerca de los 37.5°C durante la ovulación, y permanecer así hasta la siguiente menstruación. Este aumento, determinado por la progesterona, puede ser detectado tomándose la temperatura todos los días antes de levantarse, a la misma hora, preferentemente colocando el termómetro en la cavidad vaginal. Es más preciso que el método OGINO-KNAUS.

Método Ogino-Knaus ***(Ogino-Knaus method)*** Método de control de la natalidad que se basa en los días fértiles y estériles durante el ciclo mensual femenino.

Al estar la fecha de la ovulación ligada a la de la menstruación siguiente, puede ser calculada entre 12 y 16 días antes de ésta. Así, tomando el ciclo ordinario de 28 días de la menstruación, los 10 primeros serían estériles; el período fecundo estaría entre el día 11 y el 17, y desde el 18 hasta la menstruación siguiente comenzaría un nuevo período de infertilidad. Como las diferencias en la duración del ciclo mensual son grandes, incluso en la misma mujer, para que este método ofrezca una relativa seguridad, es necesaria una observación cuidadosa durante un período no menor de un año.

métodos

Debido a la amplia difusión que han recibido, y con el fin de aclarar la mayor cantidad de dudas posible, se tratan de reunir en este artículo una serie de orientaciones con respecto al control denominado "natural" de la natalidad. Estas provienen del método Ogino-Knaus y del de temperatura basal.

Hace milenios que es conocido el ciclo femeni-

no, y su relación con la fecundidad. Desde tiempos remotos, se sabe que la mujer sólo puede quedar embarazada en determinados días. Sin embargo, existían opiniones muy diversas sobre cuáles serían estos, y la mayoría eran equivocadas. La ciencia ha podido establecerlos con exactitud en el momento actual, y este conocimiento es muy útil para que la pareja pueda ejercer una paternidad racional, aumentando las probabilidades de embarazo en los casos de esterilidad relativa, y limitando los nacimientos cuando por uno u otro motivo sea conveniente.

Cada mes, sale del ovario un óvulo maduro. Este es el proceso llamado ovulación. Al ser expulsado del ovario, el óvulo está lleno de vitalidad y puede ser fecundado. Esta vitalidad va decreciendo con los días, y llega el momento en que pierde la posibilidad de convertirse, con el espermatozoide masculino, en la primera célula del nuevo ser. La ciencia ha llegado a la conclusión de que el óvulo sólo puede ser fecundado en las doce a veinticuatro horas siguientes de su salida del ovario. Si no lo es en este tiempo, muere.

Como el espermatozoide puede llegar a vivir un par de días en el interior del organismo femenino, la cantidad total de tiempo en que la fecundación es posible, se limita a unos tres o cuatro días. Para mayor seguridad, ya que el óvulo o el espermatozoide pudieran vivir más tiempo en circunstancias especialmente favorables, se pueden añadir otros cuatro días más. Esto hace un total de ocho días por menstruación, durante los cuales la mujer puede quedar embarazada. Son los días que se podrían llamar fecundos.

Lo primero que es necesario fijar, es el ciclo particular de la mujer. El más corriente es el de 28 días, pero no es el único. Si una mujer comienza su menstruación por ejemplo un 1° de marzo, y la siguiente el 30 del mismo mes, quiere decir que ese ciclo ha tenido 29 días. Así debe ir observando varios, para ver si siempre tienen la misma duración o no. Lo mejor es utilizar un calendario y no confiar en la memoria.

En la mujer cuyo ciclo menstrual tiene duración fija, es fácil situar los ocho días fértiles. Se calcula el día en que debe comenzar la siguiente menstruación. Sumándole después 14 días, se tiene la fecha de la ovulación. Este día, los cinco anteriores a él y los dos siguientes, son los ocho días fecundos de su ciclo. Así, si la mujer del ejemplo anterior tiene un ciclo regular de 29 días, y la próxima

menstruación será el 28 de abril, la ovulación posterior a ella será el 12 de mayo, y los días fecundos irán desde el 7 de mayo hasta el 14 en ese ciclo.

La mayoría de las mujeres no disfrutan de un ciclo absolutamente regular. Son muchas las causas, y algunas de ellas serían fáciles de corregir, lo cual sería muy conveniente para el control de la natalidad. Sin embargo, si no pudieran hacerlo, deben contar más de ocho días, tantos más cuanto más variable sea su ciclo.

Si la mujer tiene ciclos variables que van desde los 28 hasta los 31 días, por ejemplo, la variación máxima es de 3 días. En este caso, se deben añadir 3 días más a los 8 ya considerados, con un total ahora de 11 días "fecundos". Su colocación en el ciclo se hace de la siguiente forma: como no se puede conocer el día en que comenzará la próxima menstruación, se calcula como si el ciclo fuera el más corto de todos los que se le han presentado a la mujer. Por lo tanto, sería el de 28 días. Si el primer día de la última menstruación fue el 3 de octubre, por ejemplo, se considera que la próxima será el 31 del mismo mes. Se restan a esta fecha 19 días, quedando ahora el día 12 de octubre, que será el primer día fecundo. Como se han ampliado a 11 los días fecundos, éstos irán ahora desde el 12 hasta el 22 de octubre inclusive. El resto de los días, la mujer no podrá quedar embarazada.

Todos estos cálculos han sido comprobados por especialistas, con un resultado bastante eficiente. Se debe recordar que la expresión días fecundos no hace referencia a que la unión sexual durante estos días produzca el embarazo de manera segura, sino solamente que son la época del mes en que esto es posible. El embarazo será tanto más probable cuanto más cerca se halle el momento de la ovulación del momento en que se realiza la cópula.

La necesidad de perfeccionar estas técnicas ha dado lugar a diversos medios para determinar el día de la ovulación con una exactitud mayor. El más conocido es el de la curva de la temperatura basal. Esta varía según el día del ciclo en que se encuentre la mujer. O sea, que las variaciones de temperatura señalan los cambios que se van produciendo en los ovarios. En la primera parte del ciclo, la temperatura es más baja, y aumenta en el día en que se produce la ovulación, para mantenerse alta hasta el final del ciclo, es decir, hasta la menstruación siguiente.

El aumento es pequeño, y no llega a producir fiebre. Suele ser de unas cinco décimas de grado centígrado, o sea, medio grado. Para poder aplicar este método, hay que recordar que la temperatura del cuerpo varía según el momento del día. Por ello, es necesario tomarla siempre a la misma hora. La más conveniente parece ser el momento de despertarse por la mañana, permaneciendo en la cama. Se mantiene el termómetro unos cinco minutos en la boca, y la temperatura se anota en un papel o en una gráfica. Hacia la mitad del ciclo se verá que hay un día en que la temperatura aumenta entre dos y tres décimas, y al día siguiente habrá otro aumento similar. Esta nueva temperatura se mantendrá hasta el final del ciclo, cuando comenzará a bajar de nuevo.

El día en que comienza el aumento de temperatura, o el anterior a éste, es el día de la ovulación. A veces, el día anterior al aumento se produce un pequeño descenso. Este descenso suele ser indicación de que en ese día tuvo lugar la ovulación. Estos son los días con más probabilidades de embarazo. El método descrito se basa en unos cambios que han sido observados en 80 mujeres de cada 100.

Los esposos que deseen hijos deben hacer uso del matrimonio el día del aumento de temperatura, el inmediatamente anterior a éste y el siguiente. Estos son los tres días de más posibilidades.

Además de los métodos señalados, hay otras maneras de descubrir cuándo se produce la ovulación. Algunas mujeres notan, aunque no siempre, un dolor en el bajo vientre unos 15 días antes de la próxima menstruación. Este dolor no es muy fuerte, y dura un rato o unas horas solamente. Al mismo tiempo, o unas horas después, hay un poco de sangramiento por la vagina, tan escaso que apenas tiñe el flujo normal. También es frecuente que dicho flujo se haga más abundante y espeso. Es el momento de la ovulación.

Hay mujeres que no notan el dolor descrito en el párrafo anterior, pero sí observan un aumento del flujo vaginal en cuanto a cantidad y viscosidad. Este dura lo más un par de días, y también es indicativo de que la ovulación se ha producido o se va a producir en un máximo de dos días.

También el carácter y el estado de nervios cambian algo, y la mujer acostumbrada a observarse, notará un aumento en su irritabilidad y emotividad, y una sensibilidad especial en los días de la ovulación. Por supuesto que un marido observador también puede llegar a darse cuenta del cambio.

Hay muchas mujeres que notan un aumento en su deseo de unión conyugal en el día de la ovulación y los días inmediatos. Otras notan los pechos algo más duros y sensibles a la presión; las hay que sufren una ligera disminución en la tensión sanguínea. Todas estas señales externas ayudan a fijar la fecha de la ovulación, y con ella el grupo de días fecundos.

La ciencia tiene también otros procedimientos de mayor seguridad. Por ejemplo, el examen microscópico de la secreción vaginal, el análisis de las hormonas ováricas en la sangre y la orina, el estudio de la respuesta muscular que da la matriz a ciertos medicamentos, la medición de los cambios eléctricos realizados en los ovarios, y otras técnicas.

Aún queda mucho camino que recorrer, sobre todo en lo que respecta a la educación que necesitan los mismos padres para llegar a lo que con toda razón se ha dado en llamar "paternidad responsable". Sin embargo, ya la ciencia está caminando por terreno firme, incluso en lo que a la genética se refiere, y no está tan lejano como podríamos pensar, el momento en que un buen porcentaje de parejas se halle en la posibilidad de escoger con precisión notable el tipo de familia a la que puedan dar como la mejor de las herencias, una vida saludable y una educación adecuada que las haga personas de provecho. Esto, a su vez, redundará en bienestar para la humanidad del futuro.

Metralgia ***(metralgia)*** Dolor en el ÚTERO.

Metratrofia ***(metratrophy)*** Atrofiamiento del ÚTERO.

Metrauxa ***(metrauxe)*** Aumento excesivo en el volumen del ÚTERO.

Metrectasia ***(metrectasia)*** Dilatación del útero sin que haya embarazo.

Metrectopía ***(metrectopia)*** Desplazamiento del útero.

Metreurínter ***(metreurynter)*** Saco inflable que es utilizado para provocar la dilatación del cuello del útero.

Metreurisis ***(metreurysis)*** Dilatación del cuello del útero que se lleva a cabo utilizando el instrumento conocido como METREURÍNTER.

Metritis ***(metritis)*** Inflamación del útero, *esp.* de los músculos que lo forman (*miometritis*).

La infección suele afectar a todo el endometrio (*endometritis o metritis mucosa*). Se suele tener sensación de presión en el bajo vientre; las hemorragias menstruales son intensas y de más duración, y a veces hay fiebre. Suele ser causada por gonococos, tricomonas o bacilos de la tuberculosis. También se presenta frecuentemente después de un ABORTO provocado. Es enfermedad muy delicada, y no se debe vacilar en ir al médico apenas aparecen los síntomas. // — cervical, **inflamación del cuello uterino.**

Metrocarcinoma ***(metrocarcinoma)*** Cáncer en el útero.

Metrocistosis ***(metrocystosis)*** Formación de quistes en el útero.

Metrocito ***(metrocyte)*** Célula madre.

Metrodinia ***(metrodynia)*** Metralgia; dolor en el útero.

Metrorragia ***(metrorrhagia)*** Hemorragia producida en el útero sin que haya relación alguna con el período menstrual. A veces son síntoma de la presencia de un tumor. // — **miopática,** la producida después del parto, debido a una insuficiencia en la contracción de la matriz.

Metrorrexis ***(metrorrhexis)*** Rotura de la matriz.

Metroscopio ***(metroscope)*** Instrumento utilizado para el examen médico del útero.

* **Metrostaxia** ***(metrostaxis)*** Hemorragia del útero escasa, pero continua. Puede presentarse en niñas, en mujeres embarazadas o después de la menopausia. En las niñas puede deberse a una concentración excesiva de hormonas. Sin embargo, tanto en este caso como en los demás, puede ser síntoma de tumores u otros padecimientos serios, por lo cual es bueno acudir al doctor con rapidez.

Miastenia grave ***(myastenia gravis)*** Enfermedad crónica del sistema nervioso que afecta los músculos voluntarios, haciendo que se debiliten y agoten con extrema facilidad. Suele aparecer en la edad madura, pero se han presentado casos de niños pequeños. La edad en que las mujeres suelen desarrollarla se halla entre los treinta y los cuarenta años, y con una frecuencia mucho mayor que los hombres. Estos, sin embargo, la

desarrollan en proporción mayor durante los últimos períodos de la vida. La ciencia médica aún no se siente segura sobre su motivo, pero es muy posible que tenga que ver con la conexión entre los nervios y los músculos.

Micción ***(miction; micturition)*** Acto de orinar. // — **involuntaria.** ENURESIS.

Micosis ***(mycosis)*** Término general que identifica toda afección producida por hongos.

Micromastia o micromazia ***(micromastia)*** Pequeñez de los senos por debajo del nivel normal.

Miedo ***(fear)*** Perturbación del ánimo por la presencia de un peligro real, por oposición a la *angustia*, que es una reacción ante un peligro imaginario.

Migraña ***(migraine)*** Jaqueca; dolor hemicráneo de cabeza.

migraña

Este padecimiento es tan antiguo, que su nombre nos llega del pasado, procedente de Grecia, concretamente de Galeno, *famoso médico que vivió entre los años 130 y 200 de la era cristiana. La* hemikránia, *o padecimiento de la mitad de la cabeza, se convirtió en* micrania, *y de esta forma, la palabra pasó a tener la que es usada actualmente en diversos idiomas modernos para designar la misma realidad, molesta y frecuente:* la migraña.

Puesto que no todas las personas que la padecen buscan ayuda médica, la incidencia de la migraña en la población general es difícil de determinar con exactitud. Puede afectar a todo tipo de personas, sin tener en cuenta raza, ambiente o clima. Es más frecuente en las personas de mayor grado de civilización que viven en zonas urbanas, y casi desconocida entre las que se dedican a los trabajos manuales, en especial las que viven en amplio contacto con la naturaleza.

La migraña afecta mucho más a la mujer que al hombre, en una proporción que llega a alcanzar el cuatro por uno. Suele aparecer durante la niñez o la adolescencia, y tiende a desaparecer con la edad. El período de la vida en que más molesta se halla comprendido entre los 16 años y los 35. Aunque los hombres no suelen sufrirla más allá de esta edad, en las mujeres persiste hasta pasada la menopausia. Puede seguir molestando durante la vejez, pero no es frecuente que lo haga.

La tendencia a padecer de migraña parece ser heredada en la forma de una característica domi-

nante. En el 90 % de los pacientes, se encuentra que existen otros casos entre sus familiares. Hay diversas teorías sobre sus causas. Una de ellas la considera una manifestación alérgica afín al asma. Otra afirma su origen endocrino, al observar cómo suele comenzar en la mujer con la menarquia, se hace presente en cada menstruación y desaparece muchas veces al llegar la menopausia. Durante el embarazo no suele presentarse.

Todos los especialistas están de acuerdo, sin embargo, en que hay un cierto tipo de personalidad constitucionalmente preparado para la migraña. Son personas hipersensibles, de mente aguda, perfeccionistas, de tendencias compulsivas, que caen con facilidad en la tensión y la fatiga, y suelen tener un carácter rígido e inflexible.

Los accesos de migraña son provocados por una serie de factores que varían según la persona. Son muy diversos: la presencia de grandes grupos de personas, los ruidos, algunas comidas, las luces brillantes, ir de tiendas, demasiado sueño, insomnio, tensión emocional, cambios en la rutina diaria y muchos otros incidentes distintos.

El ataque de migraña puede ir precedido por síntomas como visión borrosa, o euforia excesiva. Sin embargo, aparece de pronto, y puede llegar en cualquier momento del día o de la noche. Se presenta como un dolor agudo y muy fuerte en la mitad del cráneo, y puede venir acompañado de escalofríos, náuseas, vómitos, fotofobia (sensibilidad ante la luz), mareos y postración total. No todos los síntomas antes descritos tienen que estar presentes, ni son igualmente fuertes en cada ataque.

La frecuencia de los ataques varía también desde uno diario hasta uno cada dos años, pero en el 80 % de los casos se presenta una vez al mes. También su duración es muy irregular: desde media hora hasta una semana, con un promedio de doce horas.

Si bien la causa de la migraña permanece aún en el campo de las teorías, su mecanismo es fundamentalmente la dilatación de una serie de arterias cerebrales, a través de las cuales se precipita la sangre, causando los latidos dolorosos típicos de esta dolencia.

La única medida terapéutica que parece tener resultado es la vasoconstricción, o sea, la reducción de las arterias dilatadas. Esta se logra con un tratamiento de ergotamina. De ordinario, los analgésicos y los sedantes tienen muy poco efecto en los ataques agudos. Se pueden utilizar una serie

de técnicas y sustancias que más bien tienden a calmar y relajar, como auxiliares en el tratamiento. Las drogas del tipo de la morfina podrían ser útiles, pero dada la circunstancia de que la migraña reaparece cada cierto tiempo, se correría el peligro de una habituación a estas drogas.

Dada la personalidad que suelen tener las personas que sufren de esta dolencia, el factor psicológico también es de primordial importancia. El paciente debe tener la impresión de que está recibiendo el mejor cuidado posible, y de que su médico comprende los factores emocionales de su ambiente y su historia pasada que pudieran hallarse en la raíz de su padecimiento. Por este motivo, el tratamiento de la migraña debe incluir y evaluar todos los factores que pudieran motivarla. Es necesario que el paciente comprenda la naturaleza de sus tendencias, y la forma en que éstas crean frustración y ansiedad.

La psicoterapia a largo plazo ha tenido un éxito relativamente bueno en el tratamiento de este problema, y pudiera llegar a ser mucho más eficaz en un futuro próximo.

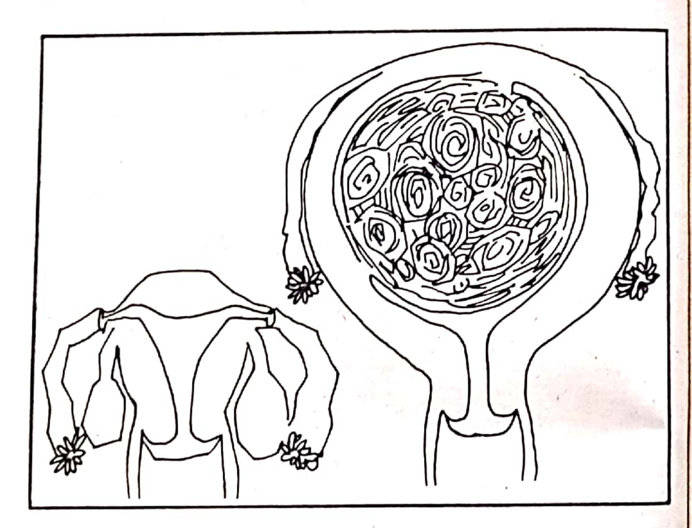
Minilaparatomía ***(minilaparatomy)*** Operación realizada para esterilizar a la mujer. Consiste en una pequeña incisión hecha en la parte inferior del abdomen, a través de la cual se ligan las TROMPAS DE FALOPIO.

Minipíldora ***(minipill)*** Tipo de píldora anticonceptiva que no contiene estrógeno, sino una progestina. A diferencia de las píldoras que contienen ambos tipos de hormonas, estas píldoras deben tomarse todos los días sin interrupción.

Mioma ***(myoma)*** Tumor compuesto por tejidos musculares.

Estos miomas suelen ser benignos, y dentro de los padecimientos típicos del sexo, están entre los que aquejan a la mujer con mayor frecuencia. Aunque pueden presentarse a los 20 años, lo ordinario es que aparezcan después de los 35. Se sitúan en el cuerpo o en el cuello del útero; suelen ser múltiples y crecer con lentitud. El crecimiento muy rápido, acompañado por malestar general, puede ser síntoma de que han tomado características de SARCOMA. En este caso, o cuando provocan hemorragias menstruales prolongadas que pueden desembocar en anemia, debe acudirse a la cirugía para extirpar-

los. También cuando produzcan malestar en los órganos circundantes, o cuando se sospeche, por la fetidez de las secreciones, que no están recibiendo suficiente irrigación sanguínea.



Los *miomas* o tumores fibroides uterinos son los más corrientes en las mujeres. Están compuestos de tejido muscular y conjuntivo, y no son malignos. En el grabado, un útero normal (izquierda) y un útero distendido por la presencia de un gran mioma en su interior (derecha).

Miomectomía ***(myomectomy)*** Extirpación de un MIOMA, *esp.* uterino. En este último caso, no hay extirpación del útero.

Miometrio ***(myometrium)*** Nombre que recibe la capa muscular del útero.

Miopía ***(myopia)*** Nombre que se le da al defecto óptico de las personas cortas de vista.

Mittelschmerz ***(mittelschmerz)*** Término de origen germánico que designa la presencia de dolor en el bajo vientre durante el momento de la ovulación.

* **Mixedema** ***(myxedema)*** Expresión clínica de HIPOTIROIDISMO o insuficiencia de la glándula TIROIDES en la edad adulta. Consiste en la infiltración de un líquido mucoso en el tejido subcutáneo, produciendo un edema duro, de piel sorprendentemente áspera, que no conserva la presión del dedo, y que se extiende sobre todo por la cara y las extremidades. El

tratamiento correctivo debe ser señalado por el médico, y se basa en preparados de hormonas de tiroides.

Mogitocia ***(mogitocia)*** DISTOCIA; parto difícil.

Mongolismo ***(mongolism)*** Síndrome de Down. Tipo de idiocia que presenta algunas semejanzas con el MIXEDEMA y el cretinismo.

El nombre se deriva de la oblicuidad de ojos característica. La proporción de nacimientos de mongoloides en el mundo es del tres por mil. Suelen ser de corta estatura, cara ancha y boca abierta y mal formada. Es frecuente que padezcan de algunas deficiencias sensoriales, como debilidad en la vista, sordera o falta de olfato. También tienen dificultad para hablar y su vocabulario nunca deja de ser muy limitado. Alcanzan la pubertad con gran retraso, y en algunos casos aprenden a caminar a los doce años. Esta enfermedad ha sido relacionada con una división anormal de cromosomas, que produce una trisomía, es decir, la presencia de tres cromosomas donde sólo debería existir un par de ellos. No hay cura específica para el mongolismo, y aun bajo las mejores circunstancias de tratamiento y educación especial, su mente sólo llega a alcanzar, a lo sumo, el 30 por ciento del desarrollo que tiene la de una persona normal.

Monilia ***(Monilia)*** Nombre dado antiguamente a los hongos del género CANDIDA.

Moniliasis ***(moniliasis)*** V. CANDIDIASIS.

Mononucleosis ***(mononucleosis)*** Infección viral que causa inflamaciones en los ganglios linfáticos y cambios en los leucocitos. Es más frecuente entre las edades de diez y treinta y cinco años. Se transmite por la saliva en el beso, y tiene un curso de tres a seis semanas, aunque su recuperación no presenta de ordinario complicaciones y es completa.

Monte de Venus ***(mount of Venus)*** *Mons veneris* o *mons pubis*, prominencia situada sobre la sínfisis pubiana de la mujer. Está formado por una almohadilla de tejido celuloadiposo.

Morfina ***(morphine)*** El más importante dentro de la veintena de alcaloides que existen en el *opio*. Los efectos de dicha droga dependen en gran parte de ella. La medicina la usa por su rapidez de reacción, para aliviar los dolores, aunque ha

de ser empleada con sumo cuidado, ya que forma hábito.

Mucosa ***(mucosa)*** Tipo de membrana que recubre todas las cavidades y los conductos que se comunican con el exterior, ya sea de manera directa o indirecta.

* **Mudez** ***(dumbness)*** Imposibilidad de hablar; puede ser congénita o adquirida. // — **histérica.** La aparición de un estado de mudez sin motivos físicos, que suele ser síntoma de un estado de HISTERIA profunda; es problema mental, y no fisiológico, y puede conducir a la demencia.

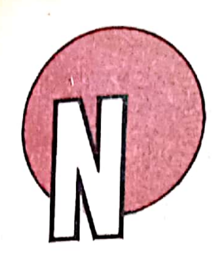
Muguet ***(thrush)*** Afección comprendida dentro del grupo de las CANDIDIASIS, ya que es debida a la presencia del hongo CANDIDA ALBICANS en las mucosas. Se presenta sobre todo en la boca, en forma de placas o puntos de color blanquecino, y es frecuente en los niños y ancianos débiles; es contagiosa. // — **vulvar,** el que aparece en la vulva, en concreciones pequeñas como granos de arroz sobre fondo enrojecido, y acompañado de prurito. Es relativamente fácil de eliminar con abluciones según indicación médica. Recuérdese que es un mal contagioso, y téngase especial cuidado con el uso de toallas, servicios sanitarios y demás posibles puntos de contagio.

Muliebria ***(muliebria)*** Nombre genérico de origen latino que designa a los GENITALES FEMENINOS.

Multigrávida ***(multigravida)*** Mujer encinta que ya ha tenido más de dos embarazos con anterioridad.

Multipara ***(multipara)*** Mujer que ha dado a luz a más de dos hijos vivos.

Müller, conductos de ***(Müllerian ducts)*** Órganos que se forman en un momento temprano de la evolución embrionaria, para después transformarse en las trompas de Falopio, el útero y la vagina. Cuando no se desarrollan en la forma debida, se producen una serie de anormalidades, muchas de las cuales no presentan síntomas visibles de ninguna clase.



Nacimiento ***(birth)*** Proceso mediante el cual sale del claustro materno un FETO que ya es viable, o sea, puede vivir en forma independiente. Ver PARTO.

Nanismo ***(nanism; dwarfism)*** Enanismo.

Narcisismo ***(narcisism)*** Excitación sexual nacida en la admiración y la contemplación del propio cuerpo. Es alusión a Narciso, figura de la mitología griega. Se podría clasificar como un automonosexualismo.

Narcolepsia ***(narcolepsy)*** Enfermedad que consiste en ataques súbitos e irresistibles de sueño. En algunos casos se presenta acompañada de cataplexia, o falta de tonicidad en los músculos. Aparece en personas que sufren de algunas enfermedades del cerebro, o puede surgir como consecuencia de lesiones craneales serias. A veces se halla asociada también con ataques de bulimia, o hambre insaciable.

Nariz ***(nose)*** Órgano olfatorio externo y principio del aparato respiratorio. Por su visibilidad, la elegancia facial de la persona depende en buena parte de ella. Esta ha sido la causa de que la CIRUGÍA PLÁSTICA de la nariz sea una de las más frecuentes.

Natalidad ***(natality)*** Número proporcional de nacimientos para una población determinada y en un período fijo.

// control de la —, **serie de medidas adoptadas para regular el número de embarazos. Puede lograrse a base de medicamentos en los que las hormonas (progesterona en especial) actúan reprimiendo el proceso de ovulación, o a base de la observación del ciclo femenino (método de la temperatura basal; método de Ogino...), con sus días fértiles y sus días estériles. También hay otros medios en los que se usan instrumentos, espumas y otras formas ideadas al respecto.**

Natural, parto ***(natural birth)*** V. PARTO.

natural, parto

Hasta este siglo, la expresión "parto natural" no era más que un sinónimo del parto normal. Actualmente se aplica a los sistemas en los cuales se eliminan la anestesia, los sedantes y la cirugía, tratando de sustituirlos por una preparación previa de tipo psicológico sobre todo.

El iniciador de estas técnicas fue el obstetra inglés Grantly Dick-Read. Este escribió en 1933 un libro llamado Parto Natural, *en el que afirmaba un tanto pontificalmente que el temor era la base cultural y psicológica que daba lugar a los dolores del parto. Como consecuencia, recomendaba que la futura madre hiciera determinados ejercicios de relajamiento y asistiera a un curso en el que se le explicaría el proceso del parto. Posteriormente, Read tendría que admitir que nunca se podría eliminar todo el dolor. Sus métodos y otros similares, se hicieron muy populares en la década de los cincuenta.*

La desarrollada por él, minimizaba los aspectos quirúrgicos y anestésicos para concentrarse en el esfuerzo consciente de la madre durante el parto. Muchos médicos se le opusieron, sintiendo que con este método se regresaba a los sistemas primitivos, negando todo el progreso de la medicina. Sin embargo, el método fue teniendo una aceptación cada vez mayor, y llegó el momento en que se practicaba en un porcentaje bastante alto de partos, especialmente en los países de habla inglesa.

El parto natural tiene como premisa inicial el principio de que este momento no tiene por qué ir acompañado de un dolor excesivo, y que los dolores del parto son el resultado de una tensión física no natural, creada por el temor. Las teorías de Dick-Read sostienen que el temor puede ser contrarrestado a base de comprender la situación y ser capaz de lograr un relajamiento. Por esto, comienza preparando a la futura madre con un largo curso de instrucción sobre la mecánica del parto, y ejercicios para fortalecer la musculatura ventral y enseñarla a respirar en la forma adecuada.

Durante el parto, hay un personal especialmente entrenado que ayuda a la madre, y si llega a necesitar algún anestésico, se le administra en dosis muy pequeñas.

Por supuesto que el parto natural no elimina por completo el dolor. También es comprensible que no sea aconsejable cuando la salud de la madre deja que desear, o cuando tiene problemas de orden psicológico o constitucional. Si la madre es saludable y decidida, tiene la ventaja de permitirle participar en forma activa en el parto, y enriquecer su experiencia vital enormemente. La cantidad de tiempo empleada en el curso preparatorio parecería una dificultad. Sin embargo, este curso tiene unas consecuencias admirablemente ventajosas, no sólo porque prepara para el parto natural, sino porque hace pensar a la madre con detenimiento sobre el papel que tendrá que asumir en el futuro. Muchas de estas técnicas tratan de involucrar al padre también, lo cual es sumamente positivo para la pareja y para su hogar. Lo que quizá varios años de convivencia no hayan logrado, lo consigue el momento del parto vivido en unión, con la experiencia inolvidable de las circunstancias, y con la esperanza del nuevo ser que ambos padres traen al mundo por común acuerdo.

*** Náusea** ***(nausea)*** Basca; ansia violenta de vomitar.

Las náuseas suelen estar presentes siempre que hay mareos debidos al movimiento de barcos, aviones, automóviles, atracciones de ferias que producen movimientos oscilantes, y situaciones similares. Además, se consideran un síntoma bastante probable de embarazo cuando se presentan acompañados de mareos, en las primeras horas del día. Tienen tendencia a permanecer durante los tres primeros meses del período de gestación, aunque no todas las mujeres las sufren, ni todas las que se ven afectadas, lo son con la misma intensidad, o por el mismo tiempo. Es una medida muy buena para aliviar las náuseas y los mareos, comer o tomar algo al despertarse, y permanecer en descanso durante un momento, antes de levantarse para comenzar el día.

Nébula ***(nebula)*** Aspecto de nebulosidad en la orina.

Necrosis ***(necrosis)*** Muerte de un tejido; gangrena. La parte muerta recibe el nombre de *secuestro. // —* **del seno,** tumor benigno en el seno, provocado por un golpe; si no se reabsorbe al cabo de un cierto tiempo, es preferible acudir a la cirugía.

Nefritis ***(nephritis)*** Inflamación de tejidos en los riñones. Suele presentar un cuadro de fiebre, temblores y vómitos, y la orina es escasa y sanguinolenta. Se debe a la presencia de microbios, por lo que el tratamiento indicado por los médicos suele exigir el uso de antibióticos.

Nefrosis ***(nephrosis)*** Degeneración renal sin inflamación que se presenta con relativa frecuencia en los niños pequeños y suele tener carácter grave. Es una enfermedad poco conocida en cuanto a su aparición y a su desaparición. Produce perturbaciones serias en el resto de las funciones fisiológicas del cuerpo, así como edemas o inflamaciones, *esp.* en la cara y el vientre. La recuperación completa en los casos que la logran (algo más del 50 %), tarda un mínimo de dos años por lo general.

Negativismo ***(negativism)*** Oposición tenaz e ilógica a toda influencia exterior, por parte de la persona que sufre de NEUROSIS. Esta puede impulsarla a realizar lo contrario de lo que se le está recomendando.

Neogala ***(neogala)*** CALOSTRO; primera leche después del parto.

Neonato ***(newborn)*** Recién nacido.

Neoplasma ***(neoplasm)*** Todo crecimiento anormal de tejido orgánico, ya sea benigno o maligno.

Nervio ***(nerve)*** Nombre genérico de los órganos que sirven en el cuerpo para conducir la sensibilidad y el movimiento. Tienen forma de cordones blanquecinos.

Nervioso, sistema ***(nervous system)*** El conjunto de todos los nervios del cuerpo. Controla todos los movimientos musculares, tanto voluntarios como involuntarios, es responsable de los procesos mentales y regula el resto de las funciones (circulación, digestión, respiración, eliminación, sexo), además de conducir el dolor y las demás sensaciones al cerebro, que es su centro.

nervioso, sistema

El sistema nervioso del ser humano es en realidad un todo indivisible. Por razones de estudio, se distinguen en él las siguientes zonas: encéfalo, médula espinal, nervios periféricos *y* sistema nervioso vegetativo.

El encéfalo y la médula están envueltos y protegidos contra la acción del exterior, por el cráneo y la columna vertebral respectivamente. Su comunicación con el resto del cuerpo y con el mundo exterior, se lleva a cabo por los nervios periféricos. El sistema vegetativo sirve de enlace entre el encéfalo y la médula por una parte, y los órganos internos por otra. Es decir, que regula funciones tan importantes como las del corazón, los órganos sexuales, el tubo digestivo y demás.

Los nervios periféricos forman el sistema nervioso de relación, por medio del cual el hombre contempla todo lo que le rodea con sus sentidos, y actúa sobre ello.

En el encéfalo *hay diversas partes bien diferenciadas: cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo. Estos delicadísimos órganos centrales del sistema nervioso están protegidos por los duros huesos del cráneo y por una especie de almohadilla elástica, el espacio subaracnoideo, situada entre la meninge dura y la blanda.*

El cerebro es mucho más desarrollado en el hombre que en la mayoría de las especies animales, además de poseer características especiales. Su corteza está formada por unos catorce mil millones de células ganglionares que le dan un aspecto gris. Es tan extensa (20 dm²), que sólo puede caber en el reducido espacio craneal después de plegarse numerosas veces. En realidad, por sus importantes funciones, es en sí misma ya un órgano. Cada uno de sus lóbulos o zonas (frontal, parietal, temporal, occipital) tiene su propia importancia, y en ella se hallan los centros que regulan todas las actividades del cuerpo.

En cuanto al cerebelo, colocado en la parte posterior de la cavidad craneal y cubierto por el cerebro, su función más importante está relacionada con el equilibrio corporal. El bulbo raquídeo, del cual parte la médula espinal, tiene una arquitectura complicada, y en él se recogen numerosas sensaciones. Dos de sus divertículos son muy importantes: la glándula hipófisis, hacia abajo, y la epífisis, hacia arriba. Estas, a pesar de su pequeñez, producen una serie de hormonas impresionante, tanto por su variedad, como por su trascendencia en el funcionamiento interno del organismo.

En la médula espinal se originan las fibras nerviosas que forman los nervios periféricos. Estos se distribuyen por la piel, los músculos y las articulaciones. Casi todos son mixtos. Es decir, son a la vez sensitivos *(recogen sensaciones y las envían a la médula) y* motores *(recogen órdenes de los órganos nerviosos centrales y hacen que los músculos y las articulaciones se muevan dando una respuesta adecuada).*

El sistema vegetativo regula todo lo involuntario en el organismo. A su influencia se debe que muchas enfermedades que se manifiestan en diferentes órganos internos, sean en realidad, más que dolencias de dichos órganos, alteraciones del sistema vegetativo, el cual tiene una gran relación con el mundo de las emociones y los sentimientos.

Neuralgia ***(neuralgia)*** Dolor agudo e intermitente en el trayecto de un nervio, de causa desconocida con frecuencia. // — **sifilítica,** la causada por dicha enfermedad venérea. // — **facial,** dolor intenso en los nervios faciales, con inflamación; puede deberse a causas muy diversas, desde un simple golpe, hasta una neurosis.

Neurastenia ***(neurasthenia)*** Conjunto de estados de agotamiento, debidos por lo general al gasto excesivo de la energía del sistema nervioso.

Se caracterizan en especial por una gran sensación de fatiga, irritabilidad y debilitación del sistema nervioso. Suelen estar acompañados de dolores de cabeza, impotencia sexual, pérdida de la memoria, lentitud en el razonamiento y gran dificultad para levantarse de la cama. Su curación exige descanso y buena alimentación, además de los medicamentos señalados por el facultativo para mejorar la tonicidad del sistema nervioso. Sin embargo, la curación sería sólo temporal, si no se erradica el verdadero motivo por el que se llegó al agotamiento nervioso. Este puede estar en el hogar, en el trabajo o en algún otro aspecto de la vida de la persona, que debe revisarla con sinceridad y decisión a fin de hallar el o los motivos y ponerles remedio.

neurastenia

El problema más significativo en la neurastenia es el empobrecimiento en que llega a caer el vigor de la persona, tanto físico como mental. La incapacidad para todo esfuerzo puede llegar a ser total. Este sentido de incapacidad puede hacerse tan constante, que hay neurasténicos cuyo aspecto externo parece suficientemente bueno, pero cuando llega el momento de trabajar, se encuentran siempre en un estado de gran agotamiento. No son capaces de concentrarse en el trabajo, aunque sea por poco tiempo. Se esfuerzan por lograrlo, y con esto no logran más que una fuerte sensación de derrota e incomodidad.

Esta sensación de cansancio continuo suele estar acompañada de dolores de cabeza, que toman la forma de una presión cerebral continua, como si la persona estuviera usando una gorra de hierro. También es corriente el insomnio. Cuando llega la hora de levantarse, el neurasténico tiene gran dificultad en lograrlo, y ya se siente cansado. Su digestión es difícil, con tendencia a palpitaciones y sensación de llenura. Hay alguna dificultad a veces

en retener la orina, y las actividades sexuales no son realizadas con plenitud de vigor. Suele haber también dolor de espalda y debilidad de piernas.

Cuando estos síntomas aparecen después de una enfermedad debilitante, como una gripe fuerte o alguna similar, son comprensibles y es cuestión de tiempo reponerse de ellos. Sin embargo, cuando aparecen con independencia de cualquier dolencia física, es cuando el nombre de neurastenia puede ser aplicado con toda exactitud.

La causa puede hallarse en el exceso de trabajo, sobre todo el realizado a disgusto, o en las preocupaciones muy intensas, o incluso en los excesos de orden sexual. Sin embargo, hay algunas personas que parecen tener más propensión a adquirir esta dolencia. Es como si heredaran una cantidad muy limitada de energía nerviosa, lo que las hace propensas a la neurastenia.

Esta enfermedad es más frecuente en el hombre, aunque la cantidad de mujeres que padecen de ella es también considerable.

Cuando dura bastante tiempo, aparecen las obsesiones y las fobias, así como los temores morbosos. Estas situaciones ya se hallan en el borde de la enfermedad mental, por lo que la persona no debe permitir que el estado de su sistema nervioso llegue a una debilitación tan total.

Lo primero que hace falta es un examen cuidadoso con el fin de eliminar la posibilidad de que los síntomas no se deban a neurastenia, sino a alguna enfermedad latente, como puede ser la diabetes. Si no fuera así, es necesario observar el estilo de vida y el grado de tensión de la persona, para poder hallar el motivo que causa el agotamiento nervioso. De poderlo hallar, es necesario hacerle comprender a la persona que tiene necesidad de que cambie esa situación determinada para que su sistema nervioso tenga la oportunidad de reponerse.

En el tratamiento de esta enfermedad, es necesario mejorar el estado físico general de la persona. Pudieran hacer falta un descanso absoluto y una buena alimentación, aunque en los casos menos acentuados, una ocupación agradable que distraiga a la persona podría bastar para ayudarla. La tendencia general es a que se produzcan recaídas, por lo que también es necesario que la persona sea reeducada, a fin de que sepa distribuir mejor su tiempo y eliminar todas aquellas tensiones innecesarias que podrían perjudicarla, tomando una actitud más serena y objetiva ante la vida.

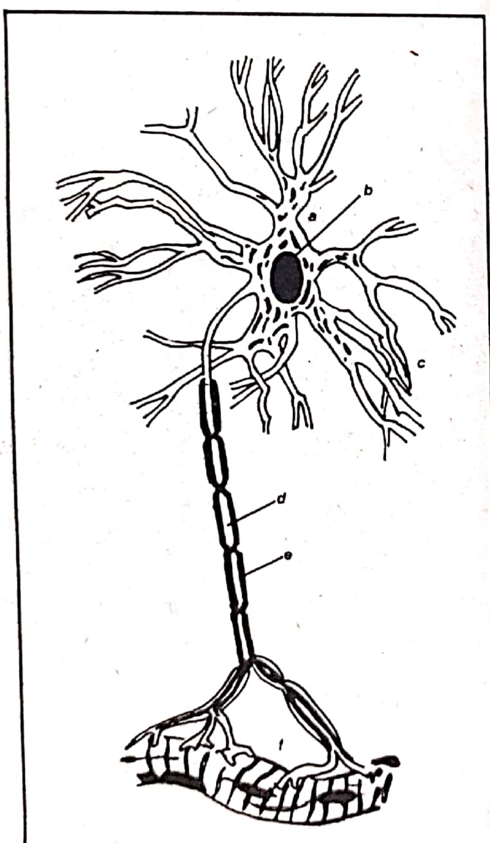
Neuritis ***(neuritis)*** Inflamación o degeneración de uno o varios nervios, en la que se produce dolor así como trastornos motores, sensitivos o tróficos (relativos a la alimentación), según el nervio que haya sido afectado.

Neuroléptico ***(neuroleptic)*** Nombre que reciben en general un grupo de agentes anestésicos que se utilizan para operaciones quirúrgicas menores.

Neuroma ***(neuroma)*** Tipo de tumor constituido en gran parte por sustancia procedente del sistema nervioso.

Neuromatosis ***(neuromatose)*** Presencia de varios NEUROMAS. Estos suelen localizarse cerca de la piel, en el cuello, la cara y las manos. Sólo el dermatólogo debe determinar el tratamiento adecuado.

Neurona ***(neuron; nerve cell)*** Nombre que reciben las células del sistema nervioso.



Una neurona motora o célula nerviosa típica. El cuerpo *(a)* de la célula tiene un núcleo *(b)* y una serie de ramificaciones en forma de raíces llamadas dendritas *(c)*. Estas reciben los impulsos que llegan a la célula. Los que salen de ella son transportados por el cilindro eje *(d)*, protegido por una sustancia grasa aislante llamada mielina *(e)*. El extremo del cilindro eje termina en los músculos *(f)*, los cuales son activados por los impulsos que les transmite.

Neuropatía ***(neuropathy)*** Cualquier afección nerviosa, y en especial toda aquella que sea degenerativa.

Neurosífilis ***(neurosyphilis)*** SÍFILIS en el sistema nervioso, *esp.* el central.

Neurosis ***(neurosis)*** Alteración del sistema nervioso en la que no hay una explicación de tipo fisiológico.

Las neurosis suelen ser consecuencia de un conflicto interno o un trauma psíquico en la persona, y evidencian su intento por mantener un equilibrio armonioso entre las exigencias de la conciencia, la realidad y el instinto. Pueden manifestarse en forma de angustias, obsesiones, desviaciones sexuales, conducta socialmente inaceptable, histerismo, masoquismo y otras formas externas. En muchas circunstancias, son el producto lógico de una educación poco acertada, que ha impuesto a la persona un "super-ego" o modelo irrealizable de sí mismo, muy distinto a su propia realidad. // — de ansiedad. **Frecuente en el sexo femenino; se caracteriza por una notable inestabilidad emocional, fatiga y repercusiones en el cuerpo: taquicardia, náuseas, temblores, sudor y sofocación; se debe a una represión total de las emociones.** // — gástrica. **Serie de trastornos estomacales que son consecuencia de la neurosis.** // — profesional. **La surgida como consecuencia del tipo de trabajo que desempeña la persona.** // — sexual. **La que afecta en especial a la vida del sexo.**

neurosis

La neurosis, o psiconeurosis, es en realidad un desajuste emocional con respecto a la realidad. Surge de una serie de conflictos inconscientes del interior de la persona, y se manifiesta con una gran variedad de síntomas tanto de orden mental y emocional, como físicos y de conducta. Cuando es suave, las facultades mentales y orgánicas permanecen intactas. No se puede decir lo mismo en los casos más graves, en los que se puede convertir en una auténtica incapacidad para pensar, sentir o actuar.

La civilización moderna, con su vida agitada y tensa, parece ser caldo de cultivo propicio para todo tipo de enfermedades y debilitaciones del sistema nervioso. Hay especialistas que llegan a afirmar que un cincuenta por ciento de los adultos que sufren de diversos síntomas, vayan o no al médico, en realidad tienen neurosis en diversos grados.

A pesar de su mayor incidencia en las ciudades,

neurosis *las manifestaciones de neurosis no se han quedado en ellas, sino que hace mucho tiempo que han alcanzado los poblados pequeños y las áreas rurales, sin respetar al pobre o al rico, al trabajador o al perezoso, al hombre o a la mujer. Hay una diferencia entre la neurosis y las enfermedades del tipo de las infecciones, los tumores o las fiebres. Como la civilización, la neurosis es siempre obra del hombre. Esencialmente, es una enfermedad del inconsciente, fabricada por el ser humano.*

No se trata de una demencia o de un simple desorden en el sistema nervioso. Más bien, la psiconeurosis es un desorden crónico de personalidad que produce una visión distorsionada de la vida y una actitud también distorsionada ante ella, por exagerada y poco saludable.

Todo ser humano está expuesto al menos a cuatro grupos de conflictos. En primer lugar, el eterno conflicto entre las fuerzas de vida y las fuerzas de muerte que hay dentro de él. A continuación, otro eterno conflicto, el de la criatura viviente y las fuerzas químicas y físicas de la naturaleza. También, el conflicto de la competencia con los demás seres humanos para el logro de sus metas sociales, personales y económicas. Por último, el conflicto entre sus impulsos básicos en busca de satisfacción y las normas sociales de conducta, que suelen ser opuestas a los mismos.

Toda persona, en uno u otro momento, tiene que enfrentarse con alguno de ellos, o con varios combinados. En momentos de debilitación general, como son enfermedades, estados depresivos o circunstancias similares, se crea un conflicto interno de dimensiones muy superiores a las normales, puesto que la intensidad de dicho conflicto depende de la emoción que se ponga en él, y ésta tiende a ser mucho mayor en dichos estados de ánimo.

La persona que no puede resolver estas situaciones, las reprime, esto es, las echa fuera de su conciencia, con la intención de olvidarlas. Este olvido sólo es aparente, ya que siguen moviéndose en el inconsciente con toda su fuerza, ejerciendo presión e influencia sobre la forma de pensar, sentir y actuar de la persona, sin que ésta se dé cuenta de ello.

Las neurosis son difíciles de evitar, porque en realidad, la civilización actual misma es neurótica en muchas de sus manifestaciones. Sin embargo, algunas de las causas en las que se originan los conflictos internos, y muchos de los factores que causan ansiedad, pueden ser reducidos o neutralizados. Todo depende de un estudio cuidadoso y sereno de la propia realidad personal. El ajuste al medio, a las personas con las cuales se convive, y a la labor que se realiza, no sólo es posible, sino que es necesario. Además, es de gran utilidad seguir los preceptos de la higiene mental, adaptándolos a la vida diaria y a las relaciones humanas.

En cuanto a la curación de las neurosis, se han utilizado diversas técnicas. Son conocidas, tanto la de la psicoterapia como la del psicoanálisis. En los últimos años, se han comenzado a utilizar una serie de drogas con el fin de permitirles a los pacientes de neurosis realizar mejor sus labores y adaptarse a su vida en una forma más agradable. Este tipo de tratamiento recibe el nombre de quimioterapia. Aunque muy usado, puede traer complicaciones de tipo secundario, como es la habituación al uso de dichas drogas.

Hay algo básico en el tratamiento de la neurosis. Esta se basa en experiencias previas. Por lo tanto, si se quiere comprender el comportamiento neurótico de la persona, es necesario descubrir cuáles han sido estas experiencias traumáticas, y en especial las que han sido reprimidas debido a que eran fuertemente perturbadoras. Esta es la utilidad del psicoanálisis, ya que ayuda al paciente a traer a la conciencia este material traumático reprimido. Una vez recobrado, el analista puede ayudar al paciente a interpretarlo, recuperarse del trauma y volver a ser una persona que desarrolle normalmente sus funciones.

Nevo ***(nevus; birthmark, mole)*** Anomalía congénita en la piel, localizada en una zona en la que hay exceso de pigmentación, con desarrollo exagerado de vasos capilares o hipertrofia de los tejidos. // — **azul,** mancha azul o negra azulada, redondeada y plana o un poco levantada, que se puede presentar en la cara, los antebrazos y las manos de los niños; es un tumor benigno que suele desaparecer con el tiempo. // — **capilar,** el formado por vasos capilares de la piel. // — **flammeus,** el rojo o púrpura, congénito, que se presenta en la cara o el cuello. // — **piloso,** el nevo con producción de vellos semejantes a los cabellos del cráneo. // — **verrugoso,** el que tiene excrecencias similares a las verrugas.

Niacina ***(niacin)*** Ácido nicotínico. Es un miembro del complejo vitamínico B que suele presentarse en forma de amida en diversos tejidos animales y vegetales (sangre, hígado, levadura, salvado, legumbres...). Se utiliza para evitar y combatir la PELAGRA.

Nicolas-Favre, enfermedad de ***(Nicolas-Favre disease)*** Linfogranulomatosis inguinal o venérea, enfermedad caracterizada por la aparición de linfogranulomas múltiples en la ingle. Es de carácter crónico y de naturaleza viral, y evoluciona desde la inflamación de los ganglios inguinales, hacia la supuración, con ulceración posterior en los órganos genitales.

Ninfa ***(nympha)*** Nombre que recibe cualquiera de los dos LABIOS MENORES de la VULVA.

Ninfectomía ***(nymphectomy)*** Escisión quirúrgica parcial o total de las NINFAS.

Ninfitis ***(nymphitis)*** Inflamación de los LABIOS MENORES de la VULVA.

Ninfomanía ***(nymphomania)*** Furor uterino; exacerbación del apetito sexual en la mujer. Esta anormalidad es la contrapartida femenina de la *satiriasis*, o exacerbación sexual del hombre.

Ninfonco ***(nymphoncus)*** Tumor en las NINFAS.

Ninfotomía ***(nymphectomy)*** Operación de significado similar a la CIRCUNCISIÓN, que se practica en las niñas de algunos países orientales, y que consiste en el corte de las NINFAS O LABIOS MENORES de la VULVA.

Ninhidrina ***(ninhydrine)*** Sustancia oxidante venenosa que suele utilizarse como reactivo y en el diagnóstico del EMBARAZO. // **Reacción de la —**, trata de descubrir una serie de peptonas o aminoácidos para diagnosticar la existencia del embarazo. Es una prueba complicada en la que intervienen tejido placentario, suero sanguíneo de la mujer, toluol y ninhidrina. Al final del proceso, si hay embarazo, el suero sanguíneo toma una coloración azul.

Nocturnos, terrores ***(night terrors)*** Hay situaciones ocasionales que pueden perturbar al niño de tal manera, que tenga pesadillas y terrores que lo molesten extraordinariamente. Suele haber factores de tipo fisiológico en su raíz. Estos serían desórdenes febriles, inflamación de las adenoides, parásitos intestinales o simplemente una indigestión. Sin embargo, cuando los terrores nocturnos se convierten en algo cotidiano o casi cotidiano, manifiestan que el niño está pasando por una seria perturbación emocional, por lo que es muy probable que necesite ayuda psiquiátrica.

Nodo ***(nodus)*** Tumor óseo.

Nódulo ***(node)*** Nombre que recibe toda concreción o inflamación de poco volumen. // Tumor duro y redondeado producido en algún tejido del cuerpo.

Noma ***(noma)*** Forma muy grave de gangrena que se puede presentar en la vulva o la mejilla. Requiere atención médica inmediata.

Núbil ***(nubile)*** Edad en que la persona está apta para contraer matrimonio, *esp.* desde el punto de vista físico y sexual.

Se emplea sobre todo para la mujer. Desde el punto de vista psicológico, es necesaria una preparación adecuada que aporte la madurez mental para que corra pareja con la física. Es necesario además proporcionarle una formación sexual y matrimonial amplia y clara. La joven deberá considerar el noviazgo como un valioso instrumento para conocerse mejor y evitar precipitaciones que pueden provocar sorpresas desastrosas en la vida matrimonial posterior.

Nuca ***(nape)*** Parte superior de la cerviz, en la porción posterior del cuello.

Nudofobia ***(nudophobia)*** Aversión marcada a los cuerpos desnudos o a estar desnuda la persona. Suele tener su origen en una formación sexual inadecuada, o en algún trauma mental del pasado.

gimnofobia

Nudomanía ***(nudomania)*** Afición exagerada a los cuerpos desnudos y a andar desnuda la persona; es índice en muchas ocasiones de un estado de obsesión sexual.

Nulípara ***(nullipara)*** Mujer que nunca ha dado a luz.

O

Obesidad *(obesity)* Acumulación anormal de grasas.

Es producida por un exceso de calorías con respecto a la cantidad que necesita el cuerpo. Aunque en la mayoría de los casos se debe a una combinación de vida sedentaria y malos hábitos en la alimentación, puede deberse también a diversos desórdenes de tipo endocrino, como son el hipogonadismo, las lesiones hipotalámicas o las lesiones corticoadrenales. También puede ser causada por una serie de trastornos emocionales y un estado de ansiedad o depresión que lleva a comer en forma compulsiva. Es una enfermedad, y como tal ha de ser considerada y tratada. Es muy peligrosa, además de molesta y poco estética; predispone a problemas cardíacos y circulatorios, hipertensión, diabetes y otras dolencias. (Ver cuadro de talla y peso y dietas de calorías al final de la obra.)

obesidad

Muchas personas se preocupan cuando les dicen que tienen esta o aquella enfermedad. Sin embargo, consideran la obesidad como una manifestación de salud, e incluso como una señal inequívoca de bienestar material. La ciencia médica va abriéndose paso contra estos conceptos equívocos, para convencer al público de la realidad: la obesidad es una enfermedad grave desconocida de muchos. Después de los 45 años, tres de cada cuatro casos de obesidad se complican con diabetes. También los accidentes cardiovasculares se hacen más frecuentes con la edad en el obeso: hipertensión, angina de pecho, infarto del miocardio, insuficiencia cardíaca y otros.

Detrás de la obesidad, muchas veces radica algún desarreglo de tipo hormonal. Sin embargo, con una frecuencia mayor, es consecuencia de excesos y malos manejos en la comida. Estos a su vez pueden brotar de hondas raíces psicológicas que se hunden en la personalidad del individuo. Cuando éste se encuentra insatisfecho ante la vida,

o pasando por un fuerte estado de ansiedad o depresión, puede volverse un comedor insaciable y compulsivo. En estos casos, y otros similares, la obesidad es un síntoma exterior de una dolencia interna de orden psíquico, y no podrá ser reducida con plan dietético alguno. De nada valdrán los ejercicios, las caminatas o las privaciones. Es necesario curar la raíz de este mal, para poderlo eliminar después.

La obesidad más simple es la debida a la sobrealimentación. Está formada por un tejido adiposo consistente, firme y sin celulitis. Suele atacar especialmente a la mitad superior del cuerpo: nuca, espaldas, tórax, abdomen. Es más frecuente en los adultos del sexo masculino de musculatura desarrollada, buenos comedores y sedentarios. Por esto recibe el nombre de obesidad androide.

Este tipo de obesidad se presenta a veces en personas que no comen demasiado. En estos casos están actuando otros factores, como pueden ser las tendencias hereditarias o los problemas de tipo endocrino o hipotalámico. Los tratamientos suelen exigir una dieta estricta con privación de sal, para eliminar la retención de agua en los tejidos, que se confabula con la adiposidad excesiva. El problema suele estar en que abundan entre estos enfermos los que por apatía y falta de voluntad no son capaces de adaptarse a un régimen severo de comidas y de vida. En realidad, no están convencidos de que su problema sea realmente una enfermedad grave, y por eso prefieren seguir como están, si para salir de su obesidad necesitan hacer algún tipo de esfuerzo continuado.

Hay un tipo de obesidad en la que hay una gran retención de agua y de sal, por lo que recibe el nombre de obesidad esponjosa *u* obesidad ginoide. *Esta última palabra se refiere a su abundancia entre las mujeres jóvenes, especialmente en el momento de la pubertad o durante el período de actividad genital. No parece estar relacionada directamente con una alimentación excesiva, sino que aparece después de un impacto emocional fuerte, o de uno o varios embarazos, o en ciertos casos de amenorrea, por exceso de secreción hormonal.*

Suele predominar en las regiones glúteas, respetando la cara y los miembros. El tejido grasoso no es firme, sino de consistencia blanda, y con frecuencia se halla asociado a tejidos celulíticos. A veces se presenta acompañada de estados de fatiga, dolor de cabeza y problemas en la menstruación. Los regímenes dietéticos pueden hacer

obesidad

su obra, pero en estos casos las restricciones con respecto a la sal y a las bebidas alcohólicas tienen que ser más severas. También son útiles los masajes y los baños de sauna.

Aunque en una u otra forma, toda obesidad tiene alguna relación con las actividades endocrinas, hay casos en los que la relación es directa. Son las debidas a insuficiencias tiroideas, las obesidades hipofisiarias y las debidas a una hiperfunción de la corteza suprarrenal. El tratamiento de estos tipos de obesidad exige en primer lugar un diagnóstico médico exacto, y después una serie de medicamentos equilibradores muy delicados, que sólo el facultativo debe recomendar y vigilar. Pocas cosas son tan peligrosas como el usar sin control médico alguna "droga milagrosa" que puede estropear el organismo para siempre en forma grave, o usar algún tipo de medicina para bajar de peso, en la confianza de que el médico se lo recetó a un familiar o amigo, y a éste le dio resultado. Las causas de la obesidad pueden ser tan variadas, que la persona tiene que ser examinada cuidadosamente antes de cualquier decisión sobre su dieta y las medicinas posibles.

El metabolismo general del cuerpo puede también llegar a un desequilibrio, y producir obesidad. El sistema regulador de esta actividad vital se halla en el hipotálamo. Puede haber casos de tumores, infecciones o problemas en la dinámica del líquido cefálico por choques emocionales, que provoquen este desajuste. Este último tipo de obesidad es el de las llamadas obesidades psicógenas. En estos casos, no bastaría un tratamiento con medicinas y dieta: habría que comenzar por restablecer la tranquilidad mental de la persona. Por eso, lo primero que es necesario, es convencer al obeso de la gravedad de su situación. Después, le corresponde al facultativo estudiarla cuidadosamente, determinar sus motivaciones y señalar el tratamiento adecuado a ese caso específico. Sólo así, y con la constancia del paciente, se podrá eliminar el problema.

* **Obsesión** ***(obsession)*** Idea, impulso o temor que se fija en la mente de la persona, provocando en ella un estado de ansiedad o de angustia. Puede ser síntoma de HISTERIA o de agotamiento nervioso.

Obstetricia ***(obstetrics)*** Rama de la medicina que se especializa en todo lo relativo a la gestación, el parto y el puerperio.

Odinofagia ***(odynophagia)*** Dolor al comer.

Odinofobia ***(odynophobia)*** FOBIA consistente en un terror anormal al dolor.

Oftalmia ***(ophtalmia)*** Inflamación en uno o ambos ojos, especialmente en los tejidos conjuntivos, que son las membranas mucosas que cubren la parte anterior del globo ocular.

Olfato ***(olfactory sense)*** Uno de los cinco sentidos tradicionales. Radica sobre todo en un tejido nervioso especializado que se encuentra en la mucosa de las fosas nasales. Dicho tejido recibe el nombre de sistema nervioso olfatorio.

Oligogalia ***(oligogalactia)*** Escasez en la secreción de leche.

Oligomenorrea ***(oligomenorrhea)*** Escasez o poca frecuencia de la MENSTRUACIÓN.

Oligospermia ***(oligospermia)*** Semen defectuoso en el cual son muy escasos los espermatozoides. Es una de las causas de la infertilidad en el hombre, y suele ser consecuencia de su profesión u oficio. Los trabajos que exponen al hombre a sustancias químicas fuertes, o a rayos X, pueden provocar esta deficiencia.

Oligotricosis ***(oligotrichia)*** Escasez de pelo.

* **Oliguria** ***(oliguria)*** Deficiencia en la secreción de orina. Suele ser el primer síntoma de problemas renales (cálculos, infecciones, etc.), *esp.* si viene acompañada de dolor, turbiedad o sangre en la orina.

Ombligo ***(navel)*** Cicatriz que queda hacia el centro del abdomen una vez cortado y seco el cordón umbilical.

Omento ***(omentum)*** Redaño. Prolongación del peritoneo que cubre los intestinos. Después de recubrir la porción inferior del estómago, cae hacia abajo como un delantal, protegiendo los intestinos. Es uno de los lugares del cuerpo que con mayor facilidad acumulan grasa. Como parte del peritoneo, puede complicarse en problemas de hernia, y requerir una intervención quirúrgica.

Onanismo ***(onanism)*** Se suele identificar con esta palabra a la MASTURBACIÓN. Sin embargo, designa en forma más correcta la práctica habitual del coito interrumpido, con eyaculación del semen fuera del cuerpo de la mujer, para evitar la concepción.

Oncogenia ***(oncogenesis)*** Formación y desarrollo de tumores.

Oncología ***(oncology)*** Estudio de los tumores.

Oncosis ***(oncosis)*** Estado morboso debido a la presencia de tumores en el organismo.

Onfalectomía ***(omphalectomy)*** Escisión del ombligo que se lleva a cabo en las operaciones de hernia umbilical.

Onfalitis ***(omphalitis)*** Inflamación del ombligo.

Onfalocele ***(omphalocele)*** Hernia umbilical. Puede tener diversas causas, aunque en el sexo femenino suele estar relacionada con los PARTOS que resultan muy laboriosos.

Onicalgia ***(onychalgia)*** Sensibilidad excesiva en las uñas.

Onicoclasis ***(onychoklasis)*** Fragilidad excesiva de las uñas; suele ser manifestación de anemia, o de una alimentación deficiente en calcio, proteínas o vitamina A. La ingestión de gelatina en formas diversas para suplir estas necesidades, suele bastar para resolver este problema.

Onicofagia ***(onychophagia; onychophagy)*** Hábito de comerse las uñas. Suele denotar gran estado de tensión, de manera que además de ser muy desagradable socialmente, y afear en extremo la apariencia personal, especialmente en el sexo femenino, puede estar delatando la existencia de problemas psicológicos o emocionales sin resolver.

Onicogriposis ***(onychogryposis)*** Incurvación de las uñas hasta que adquieren el aspecto de ganchos. Suele sucederles después de la menopausia a algunas mujeres.

Onicomicosis ***(onychomycosis)*** Afección en que las uñas se vuelven blancas y quebradizas por acción de diversos hongos, entre los que se halla la *Candida albicans*, productora también de la CANDIDIASIS.

Onicorrexis ***(onychorrhexis)*** Rotura y fisuración espontánea de las uñas, con aparición de estrías y manchas. Puede presentarse congénita dentro de todo un cuadro de trastornos, o ser manifestación de problemas en la tiroides, diabetes u otras varias enfermedades.

Onicosis ***(onychosis)*** Deformidad de las uñas, ya sea congénita, o debida a alguna enfermedad.

Oniquia ***(onychia)*** Inflamación en la matriz de la uña, que suele tener como consecuencia la pérdida de ésta.

Onixis ***(onyxis)*** Uña encarnada; inflamación de los tejidos inmediatos a la uña. En la mayoría de los casos se puede evitar cortando la uña en la forma correcta para que las puntas no penetren en la carne: semicircular las de las manos y recta las de los pies.

Ooforalgia ***(oophoralgia)*** Dolor en uno o en ambos ovarios.

Ooforauxa ***(oophorauxa)*** Hipertrofia del ovario.

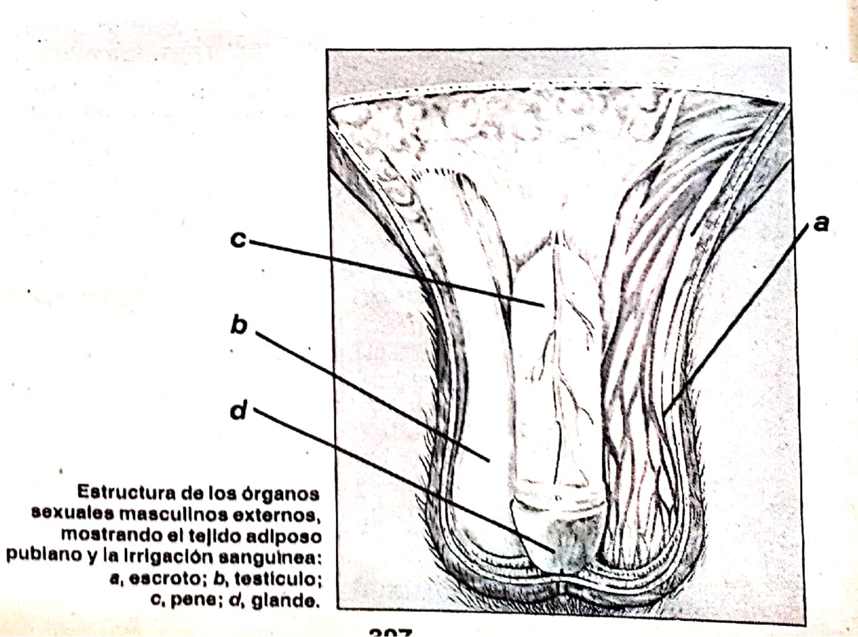
Ooforectomía ***(oophorectomy)*** Extirpación de uno o ambos ovarios por medios quirúrgicos. Si es de ambos, es sinónimo de CASTRACIÓN femenina.

Ooforoma ***(oophoroma)*** Tumor en el ovario.

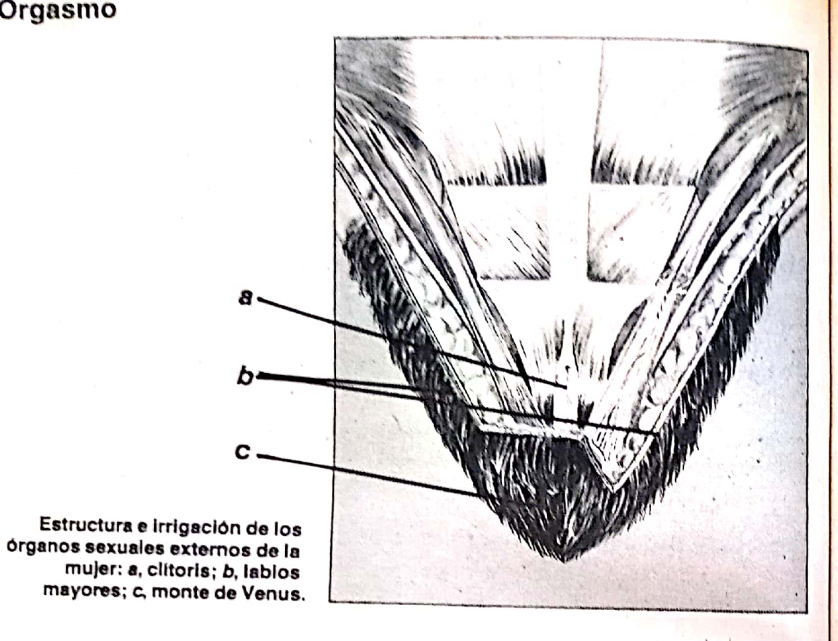
Oospermo ***(oosperm)*** Huevo; ÓVULO fecundado.

Ooteca ***(ootheca)*** Otro nombre para designar el OVARIO.

Órgano ***(organ)*** Parte del cuerpo que cumple una o varias funciones específicas. // — **eréctil**, todo aquel que posee un tejido especial que puede recibir un gran aflujo sanguíneo en determinados momentos, modificando su volumen y consistencia.



Estructura de los órganos sexuales masculinos externos, mostrando el tejido adiposo pubiano y la irrigación sanguínea: *a*, escroto; *b*, testículo; *c*, pene; *d*, glande.



Estructura e irrigación de los órganos sexuales externos de la mujer: *a*, clítoris; *b*, labios mayores; *c*, monte de Venus.

Orgasmo *(orgasm)* Grado más alto de una exitación, en *esp.* la sexual. En el hombre es el momento de la eyaculación, y en la mujer es el momento previo a la relajación durante el coito. En el hombre es cuestión de unos segundos; en cambio, en la mujer, aunque con frecuencia tarda más en llegar a este clímax, también resulta más duradero. Las mujeres muy excitables desde el punto de vista erótico, suelen presentar un tipo de orgasmo sostenido, durante el cual la mujer experimenta una constante sensación placentera, después de la cual viene la relajación por saciedad. Las que no son tan excitables, poseen un tipo de orgasmo más corto.

Ambos grupos pueden disfrutar de más de un orgasmo, aunque el primero es el más fuerte y de mayor grado de excitación; los demás son cada vez más débiles, hasta que el hombre ya no puede producir excitación. Muchas parejas pretenden llegar al orgasmo simultáneo, que no es tan fácil de alcanzar, y tiene el serio inconveniente de que la mujer no podrá llegar a un segundo orgasmo, puesto que el varón, que ya ha tenido el suyo, no está en disposición de continuar. Dado que la mujer es, de ordinario, más lenta para llegar al orgasmo que el hombre, se hace necesario que la pareja comience su acercamiento sexual con un juego erótico, en el que tienen un papel notable las caricias y la excitación del CLITORIS.

Los reportes elaborados en los últimos años sobre la vida sexual, muestran una gran proporción de mujeres casadas que nunca han experimentado el orgasmo. Esto suele

deberse al desconocimiento de los mecanismos sexuales, y suele provocar en la mujer un estado de frustración que la lleve a la frigidez o al aborrecimiento de las relaciones sexuales. En la mayoría de los casos, se debe a que se confía demasiado en la habilidad del pene para producir satisfacción, siendo así que este órgano no está del todo dotado para lograrlo. Es necesario realzar el papel del clítoris femenino en la obtención del orgasmo. El contacto genital o digital con el mismo proporciona la excitación necesaria, ya que éste es el centro de mayor excitabilidad sexual.

La pareja sexual también tiene la tendencia muchas veces, a querer lograr el orgasmo simultáneo. Dada la lentitud de la mujer para reaccionar ante los estímulos sexuales, y a su capacidad para lograr orgasmos múltiples, el orgasmo simultáneo no siempre es posible ni siempre es deseable.

En realidad, sus ventajas no son tantas, y los inconvenientes sí son unos cuantos. El principal consiste en que el hombre que ya ha llegado a su orgasmo, no está dispuesto a seguir adelante en la unión sexual, y por lo tanto, la esposa pierde la oportunidad de tener otros orgasmos. Las ventajas se hallan en que ambos llegan al estado de reposo posterior al orgasmo, en un mismo momento, produciéndose así un ambiente de ternura e identificación.

Orgía alimentaria *(binge eating)* Vicio de comportamiento que lleva a comer excesiva e innecesariamente en forma brusca e intermitente.

¿Qué causas provocan esos repentinos excesos en la alimentación? Los estudios realizados hasta el presente ofrecen explicaciones que recurren a un complejo juego de factores.

Los mecanismos de regulación del cuerpo operan sobre la base de señales que una parte manda a otra, especialmente a los centros de control. Cuando se experimenta la sensación de hambre, y mientras la persona come, una serie de mensajes neurológicos y humorales viajan desde la boca y el intestino hasta el cerebro. Los mensajes se combinan y se acumulan, poco a poco, hasta que alcanzan un valor crítico y provocan un cambio de estado en el organismo: la sensación de saciedad marca la suspensión del proceso alimentario y el inicio de la digestión. Sin embargo, la regulación mediante el juego de señales no concluye ahí. Durante la digestión, el cerebro permanece informado sobre la descomposición de los alimentos en productos específicos y sobre el nivel de aquellos que son orgánicamente esenciales. Ahora bien, la mayor parte de las señales químicas y nerviosas actúan indirectamente: por ejemplo, el hígado varía la densidad de

la señal nerviosa que envía al hipotálamo según los niveles de glucosa que detecta en los productos de la digestión. Esta propiedad de la comunicación indirecta favorece, según parece, la interferencia y la intrusión de otras señales que no tienen ninguna prioridad orgánica, aunque sí tienen un valor psíquico o mental. Así por ejemplo, la variedad de platos durante una comida o la simple variedad de sobores en un mismo alimento estimulan el apetito aun en presencia de todos los signos de la saciedad. Inversamente, la falta de variedad deprime el hambre, aun cuando el cuerpo tiene necesidad de restaurarse. Se ha llegado a demostrar, mediante ciertos experimentos, que el efecto de la variedad sola puede llegar a multiplicar por dos la cantidad total de alimentos injeridos en una sesión. Otras interferencias resultan de la interacción social, como cuando a una persona se le despierta el apetito porque percibe el placer y el deleite que otra tiene mientras come.

El *stress* ocupa un puesto importante en la regulación del comportamiento alimentario. Según los resultados de experimentos recientes, las situaciones de tensión y de emergencia están relacionados con aumentos anormales en la cantidad de alimentos injeridos. Algunos explican el hecho señalando que los excesos están destinados a crear las reservas energéticas necesarias para hacerle frente a la emergencia. Esta misma idea es utilizada a veces en los estudios epidemiológicos para explicar por qué en los países desarrollados, las personas adineradas tienden a ser delgadas mientras las pobres tienden a ser gordas, y por qué en los países subdesarrollados la relación se invierte: todo en preparación subconsciente a un hambre general que nunca llega.

Orina ***(urine)*** Líquido secretado por los riñones, que pasa a la vejiga para ser expulsado por la uretra. Es la vía fundamental de eliminación de las toxinas solubles que resultan del CATABOLISMO. La cantidad promedio expulsada en un día, es de 1,5 litros, aunque varía notablemente. Si aumenta demasiado, la medicina habla de POLIURIA; si disminuye, OLIGURIA.

Orquitis ***(orchitis)*** Inflamación en los testículos. Se caracteriza por un dolor continuo, acompañado de una sensación anormal de peso en estos órganos. Hay diversas infecciones que pueden provocarla. Entre ellas se encuentran la gonorrea, la sífilis y la tuberculosis. En muchos casos de paperas, en hombres jóvenes de quince a veinticinco años, se puede producir la orquitis, y llegar a provocar esterilidad.

Ortodoncia ***(orthodontia)*** Situación normal o regular de los dientes. // Rama de la Odontología, dedicada a corregir los defectos y las malformaciones en la dentadura. Gracias a esta ciencia, muchas personas disfrutan hoy en día de una dentadura pareja, tras un largo y molesto tratamiento. Esto es importante desde el punto de vista estético, pero lo es más desde el punto de vista fisiológico, ya que las malformaciones producen problemas dentarios y digestivos.

Orzuelo ***(sty)*** Pequeño furúnculo situado en cualquiera de los dos párpados de un ojo. El desarreglo hormonal de la pubertad suele provocar su aparición.

Os ***(os)*** Palabra latina que significa "boca" o "apertura". Se utiliza en el lenguaje técnico para muchas zonas del cuerpo.

Osteítis ***(osteitis)*** Inflamación en los huesos. Suele producirse en la porción esponjosa que se halla en los extremos de los huesos largos, o en el tejido de los huesos cortos y los planos. Puede ser causada por la tuberculosis, o por diversos microorganismos, como los estafilococos. La enfermedad de Paget, conocida como osteítis deformante, comienza en la médula para afectar después otras partes de los huesos largos y los del cráneo, el sacro, la pelvis y las extremidades inferiores. Aparte de los dolores neurálgicos y las cefalalgias que produce, no hay mayores molestias en la salud general de la persona. Esta enfermedad suele presentarse entre los cuarenta y los sesenta años, y rara vez es mortal. Su origen sigue siendo prácticamente desconocido, y aún no se ha hallado un tratamiento totalmente eficaz.

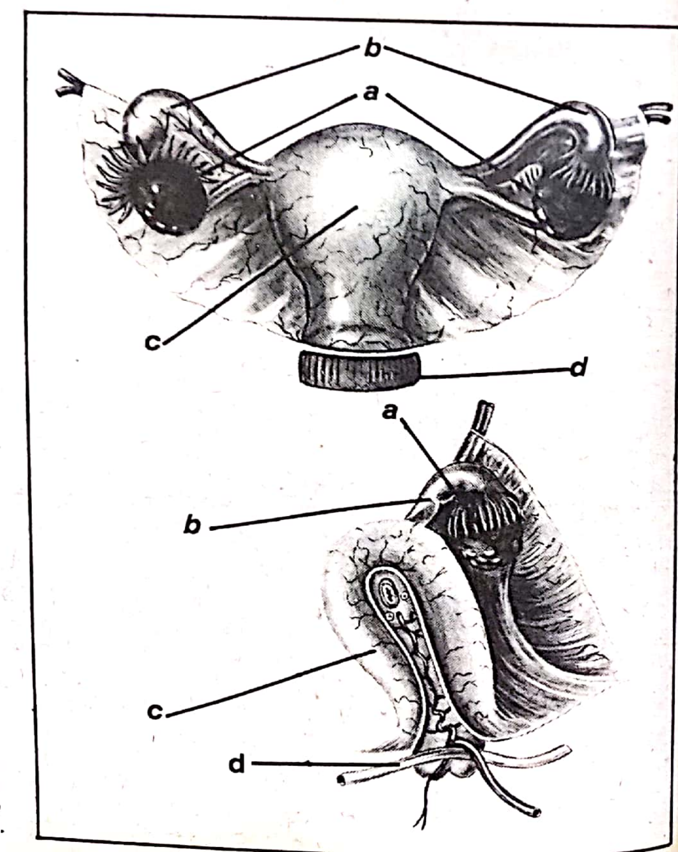
Osteomielitis ***(osteomyelitis)*** Infección en los huesos producida por gérmenes como los de la tuberculosis, la neumonía o el tifus.

Osteopatía ***(osteopathy)*** Sistema para tratar enfermedades a base de manipular los huesos, las articulaciones y otros tejidos del cuerpo. Se basa en la teoría de que el cuerpo es un organismo mecánico cuyas estructuras y funciones son coordinadas e interdependientes. Esta teoría sostiene también que cuando las estructuras de funcionamiento del cuerpo son normales, las condiciones ambientales favorables y la alimentación adecuada, el cuerpo es capaz de fabricar sus propios remedios contra las enfermedades y los estados tóxicos.

Ostium ***(ostium)*** Cualquier boca en el cuerpo, pero *esp.* los orificios de las TROMPAS DE FALOPIO y las de Eustaquio. // — **uterinum tubae**, punto de comunicación entre cada trompa de Falopio y el útero.

Ovario ***(ovary)*** Cualquiera de las dos glándulas sexuales femeninas.

Estas son las encargadas de la producción de los óvulos maduros y de segregar las hormonas femeninas necesarias para que las características femeninas se mantengan a su nivel normal, y para la reproducción. Tienen el tamaño de una ciruela mediana, y se hallan en el abdomen, debajo del ombligo. Están conectados con la matriz por medio de las trompas de Falopio. Las infecciones de los ovarios, como las del resto del aparato genital, son hoy en general fáciles de combatir, aunque siguen presentándose con frecuencia.



Posición y tamaño de los ovarios con respecto al útero, de frente (grabado superior) y de costado (grabado inferior). En ambos grabados: *a*, ovarios; *b*, trompas de Falopio; *c*, útero o matriz; *d*, cuello del útero.

ovario

Los órganos reproductores femeninos suelen ser un par en todas las hembras de los vertebrados. Su función es doble: producir las células sexuales u óvulos, y segregar las hormonas necesarias para la reproducción.

En la especie humana, cuando la niña está recién nacida y en sus primeros años de vida, son dos pequeñas masas alargadas de tejido. A medida que va llegando a la pubertad, se van agrandando y cambiando de forma. Los ovarios adultos son ovoides y aplanados, y tienen de 3 a 5 cm de longitud, por 1 a 2 de anchura. Pesan entre los dos entre 4 y 8 gramos solamente. Están situados en la excavación pélvica, a ambos lados del útero, al cual los une un ligamento que alcanza entre 3 y 4 cm, llamado ligamento ovárico. También hay otros ligamentos, los de las trompas de Falopio, que los unen a éstas, y que se hallan reforzados por un manojo muscular.

En la niña, su superficie tiene un color grisáceo, y es lisa. En cambio, en la mujer alcanza un aspecto cicatricial. Cada ovario se halla formado de dos partes, una superficial y blanca, llamada glandular, *donde se hallan los folículos, y otra profunda constituida por vasos y fibras musculares, llamada* vascular *o* bulbar.

Cuando el ovario se halla en estado normal, se encuentra flotando libre en la cavidad pélvica. Sin embargo, es frecuente que contraiga adherencias con los tejidos y los órganos vecinos y se disloque. Puede introducirse en diversos lugares, como el anillo umbilical, y sobre todo en el conducto inguinal. Esto provoca inflamaciones y dolores que suelen hacer necesaria una intervención quirúrgica. También puede experimentar degeneraciones dolorosas, como la escleroquística, que exijan su extirpación.

Los folículos, celdillas huecas que contienen los óvulos inmaduros, se hallan ya presentes cuando nace la niña. Suelen ser entre 150.000 y 500.000 en ese momento. Cuando la mujer alcanza su madurez sexual, el número se ha reducido a unos 34.000. A medida que va aumentando su edad, sigue reduciéndose el número de folículos, hasta que, al llegar la menopausia, los pocos que quedan degeneran.

Durante los años activos de procreación, situados aproximadamente entre los 13 y los 50 años, maduran unos 300 ó 400 folículos solamente. Cada cuatro semanas más o menos, en uno de los dos ovarios solamente, un folículo llega a la madurez.

ovario

El óvulo que se encuentra en él es expulsado del ovario y recogido en la trompa. Si no es fertilizado por un espermatozoide, muere y se desprende con el recubrimiento interno del útero que había sido preparado para alimentarlo si era fecundado. Así comienza la menstruación.

Los ovarios funcionan también como glándulas endocrinas, produciendo hormonas que son vertidas al torrente sanguíneo. Una de ellas, el estrógeno *producido en los folículos, controla el desarrollo de las características sexuales secundarias: senos, distribución del pelo, formas generales del cuerpo, vello púbico y demás. Esta hormona también estimula el engrosamiento de la pared interna del útero durante el ciclo menstrual. La otra hormona es la* progesterona, *u hormona del cuerpo lúteo, segregada por las células de dicho cuerpo. Su función es ayudar al óvulo fecundado a fijarse a las paredes del útero y a convertirse en embrión.*

Después de la menopausia, los ovarios se reducen en tamaño y se convierten en un simple tejido fibroso envejecido. La producción de estrógeno disminuye considerablemente, aunque sin cesar por completo, y sigue existiendo el peligro de que se desarrollen tumores, tanto benignos como malignos, por lo que la mujer ha de seguir visitando al ginecólogo en forma periódica para que éste la someta a los exámenes necesarios.

Ovariopexia ***(ovariopexia)*** Operación para fijar el ovario desplazado.

Ovariotomía ***(ovariotomy)*** Operación para extirpar un ovario, o ambos, o un tumor presente en alguno de ellos.

Ovaritis ***(ovaritis)*** Inflamación en los ovarios, o al menos en uno de ellos; puede deberse al tipo de actividad realizada por la mujer. // — **escleroquística,** enfermedad en que se produce un endurecimiento de la superficie del ovario, lo que impide que se rompan los sacos foliculares, por lo que el ovario se va llenando de numerosos quistes pequeñísimos. Requiere cirugía, pero no exige extirpación.

Oviducto ***(oviduct)*** V. TROMPA DE FALOPIO.

Ovulación ***(ovulation)*** Parte esencial del proceso sexual femenino.

Consiste en el desprendimiento del ÓVULO maduro del folículo para ser recibido en la TROMPA DE FALOPIO, donde esperará la fecundación. Durante los primeros 14 días pasados desde el primer

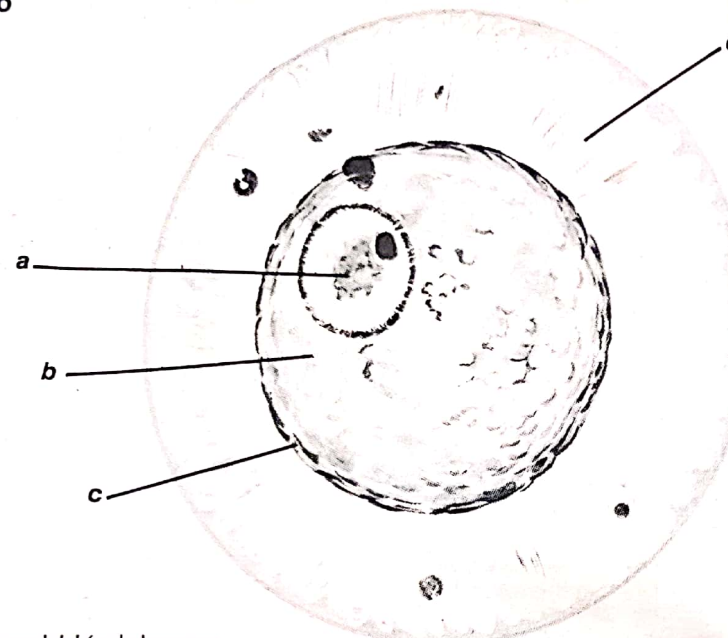
día de la menstruación, el folículo ha crecido, hasta hacerse del tamaño de un guisante. Alrededor del día 14, por estímulos recibidos de la pituitaria a través de hormonas, estalla para dejar el óvulo en libertad, yendo éste a parar a la trompa. Los métodos de control de la natalidad que se califican de "naturales", aprovechan este ciclo para que las relaciones sexuales se tengan sólo en los días "seguros", si no se busca descendencia, o viceversa, si se desea. Hay mujeres que pueden saber cuándo están ovulando, puesto que experimentan molestias, sensaciones espasmódicas y un peso algo molesto en el bajo vientre, que dura horas. La secreción mucosa es más espesa en estos momentos, y hay un aumento de temperatura que oscila entre tres décimas y medio grado centígrado, y se mantiene alta hasta la menstruación.

Óvulo ***(ovule)*** Célula reproductora femenina, formada y contenida en el ovario.

Llega a alcanzar el tamaño considerable de 0,2 mm, o sea, 200 micras, por lo que es la más grande de todas las células humanas. A diferencia de los ESPERMATOZOIDES masculinos, que van siendo fabricados en los testículos del hombre adulto, los óvulos ya nacen con la niña. Se calcula que los ovarios de una niña normal traen al nacer unos 400.000 óvulos sin madurar, incluidos en los llamados folículos primitivos. En términos generales, la mujer necesitará unos 450 de ellos en sus ciclos menstruales. Esto quiere decir que la mayoría de los óvulos no son dedicados a perpetuar la especie, sino que se quedan en el ovario, segregando hormonas para asegurar la feminidad de la mujer.

Ovulómetro ***(ovulometer)*** Aparato que se halla aún en su etapa experimental, y que funciona con baterías. Se estima que es capaz de determinar el día en que se produce la OVULACIÓN, midiendo los cambios en el voltaje del cuerpo.

Óvulo vaginal ***(vaginal ovule)*** Forma de administrar un medicamento por vía vaginal para enfermedades e infecciones de los genitales. Consiste en un sólido dentro del cual se halla el medicamento, y que se va derritiendo con la temperatura interior del cuerpo al ser introducido en la vagina, liberando el producto.



Aspecto general del óvulo humano, inmediatamente después de la ovulación, ampliado unas 250 veces: *a*, núcleo; *b*, citoplasma; *c*, zona pelúcida; *d*, corona radiada.

Ovutimer ***(ovutimer)*** Instrumento experimental que determina el día en que se produce la OVULACIÓN, midiendo los cambios en la consistencia de la mucosidad producida en el cuello del útero.

Óxido de Cinc ***(zinc oxide; zinc white)*** Cuerpo inorgánico de cualidades astringentes, que se usa con frecuencia en los antitranspirantes y en algunas cremas para el cutis.

Oxígeno ***(oxygen)*** Elemento gaseoso incoloro e inodoro que constituye la quinta parte del volumen de la atmósfera, en cifras aproximadas. Sin él, no es posible la vida tal como existe en este planeta. La medicina lo utiliza en numerosas circunstancias. Los niños prematuros suelen ser puestos en incubadoras o cámaras de oxígeno. En líneas generales, se suele usar con pacientes que no pueden respirar con facilidad, o que, por alguna razón, sufren de un suministro deficiente de aire, como es el caso de la neumonía y del envenenamiento por inhalación de anhídrido carbónico.

Oxitócico ***(oxytocic)*** Agente que tiene la cualidad de estimular las contracciones del útero acelerando el PARTO.



Pábulo ***(pabulum)*** Alimento. // — **de vida,** el oxígeno, por ser el principio fundamental de la nutrición.

Padrastro ***(agnail; hangnail)*** Pedacito de piel que se levanta junto a las uñas de las manos, causando dolor y molestias. Lo mejor es recortarlos y aplicar una solución antiséptica en el lugar.

Paget, enfermedad de ***(Paget's disease)*** Bajo este nombre se conocen dos enfermedades distintas. Una de ellas es la osteítis deformante, enfermedad de los huesos. La otra es la enfermedad de Paget en el pezón. Esta es considerada como etapa temprana del cáncer del seno. Generalmente afecta sólo a uno de ellos, y se manifiesta en el enrojecimiento y la sequedad excesiva de la piel del pezón, el cual se cuartea y llega a presentar ulceración y descargas de sustancias anormales. Lo ordinario es que se presente cáncer de la mama un año o dos después de que el pezón haya pasado por esta etapa, por lo que en la mayoría de los casos, suele ser considerada como señal de advertencia.

Paladar ***(palate)*** Bóveda de la boca, formada por los dos huesos maxilares superiores y recubierta por una mucosa gruesa. Se compone de dos partes: paladar duro y paladar suave. // Sentido del gusto; con relación a ciertas anomalías del mismo, V. PICA.

Paliar ***(palliate)*** Aplicar un *paliativo*, es decir, un medicamento que no es capaz de curar, sino de producir un alivio temporal.

Palidez ***(paleness)*** Tono amarillento en la piel, mucho más blanco que el normal, debido a una deficiencia en la circulación sanguínea. Puede ser transitoria, debida a una impresión fuerte o un trastorno digestivo, o permanente, debida a una enfermedad seria, que generalmente tiene relación con la anemia y los padecimientos hepáticos.

Palpitación ***(palpitation)*** Palabra que suele usarse en plural para indicar

pulsaciones cardacas fuertes sentidas por la persona. Es una de las manifestaciones frecuentes durante la MENOPAUSIA, además de suceder en circunstancias de ansiedad, nerviosismo o tensión emocional fuerte.

Paludismo ***(paludism)*** Malaria; enfermedad infecciosa producida por hematozoarios de diversas especies del género *Plasmodium*, que dependen del mosquito Anopheles. Cuando es crónico, como sucede en muchas personas que viven en condiciones primitivas o en contacto con dicho mosquito, se va creando cierto grado de inmunidad. Sin embargo, cada enfermedad posterior, pérdida de sangre o parto, representa nuevos ataques de fiebre para la persona.

Pan ***(bread)*** Alimento de uso común hecho con harina, agua y otros ingredientes.

Hay una gran diversidad de panes especiales, no sólo por su preparación, sino por sus efectos en el organismo. // — de almendras, **pan recomendado para los diabéticos; se hace con harina de almendras. //** — de gluten, **pan hecho con harina que ha sido sometida a un proceso de lavado para separar el almidón; muy útil en las dietas para adelgazar y en las personas que sufren de diabetes. //** — integral, **el hecho con harina que contiene salvado; por su alto contenido de fibras vegetales, es muy útil para combatir el estreñimiento. Esta es la razón por la que se recomienda su consumo durante el EMBARAZO.**

Panacea ***(panacea)*** Remedio curalotodo, que pretende ser útil para todas las enfermedades.

* **Panadizo** ***(panaris; felon)*** Paroniquia, inflamación aguda en el tejido celular de los dedos, y en especial en la primera falange, desde donde puede propagarse.

Suele presentarse en la base de las uñas, y por lo general su causa es un estafilococo o algún otro gérmen formador de purulencias. Los remedios caseros no siempre resultan eficaces, y puede empeorar la infección, penetrando en el tejido muscular, e incluso el óseo. Cuando llega a este punto, toma carácter de grave y exige atención médica. El nacimiento de panadizos puede deberse a malas costumbres en el cuidado de las uñas y las cutículas. Esta infección se denomina subcutánea, subepidérmica o profunda, según el lugar. // — de Osler, **pequeño nódulo doloroso que aparece en los pulpejos de los dedos, y es síntoma de la endocarditis maligna.**

Páncreas ***(pancreas)*** Uno de los órganos vitales del cuerpo, de una importancia similar a la del hígado.

Está situado en el abdomen, detrás del estómago, y cerca del hígado y la vesícula biliar, con la cual comparte un conducto que los comunica con el duodeno. Suele tener unos 15 cm de largo y es de color amarillento, suave, con tres regiones: cabeza, cuerpo y cola. Tiene dos funciones diferentes: la primera es la secreción del jugo pancreático, uno de los principales auxiliares químicos de la digestión. La otra es la actuación como glándula endocrina, fabricando insulina y enviándola directamente al torrente sanguíneo. Esta hormona tiene la función de regular los niveles de azúcar en la sangre, y la conversión de dicha azúcar en calor y energía. Se produce en la parte del páncreas conocida como *islotes de Langerhans*, constituida por grupos de células especializados que se hallan esparcidos por todo el órgano.

Panhisterocolpectomía ***(panhysterocolpectomy)*** Operación para corregir el prolapso del útero, en la que se extirpa todo el útero y la vagina.

Panhisterosalpingooforectomía ***(panhysterosalpyngo-oophorectomy)*** Extirpación completa del útero, las trompas y los ovarios.

Paniculalgia ***(panniculalgia)*** Adiposalgia, dolor en el tejido adiposo.

Paniculitis ***(panniculitis)*** Inflamación dolorosa del tejido adiposo, con rigidez y sensibilidad ante la presión y los movimientos.

Panículo ***(panniculus)*** Capa de tejido. // — **adiposo,** capa de grasa subcutánea. // — **celuloadiposo,** tejido celular subcutáneo.

Pantafobia ***(pantaphobia)*** Ausencia total de temor.

Pantofobia ***(pantophobia)*** Terror a todo; estado de melancolía ansiosa.

Pantorrilla ***(calf)*** Parte carnosa abultada, que se halla en la zona posterior de la pierna. Está formada por los músculos gemelos y el sóleo. Este es uno de los lugares del cuerpo que con más frecuencia sufren de calambres. En la mujer embarazada, éstos pueden deberse a la falta de calcio o a una alimentación poco adecuada a su estado.

Papada ***(double chin)*** Papo; abultamiento carnoso situado entre la barbilla y el cuello. Suele aparecer normalmente a medida que la edad de la persona va avanzando, pero hay otros factores que la favorecen: la postura ordinaria durante las horas de trabajo, las dietas muy rápidas y cierta tendencia hereditaria. Hay masajes y ejercicios para corregirla, además de existir siempre la posibilidad de la cirugía plástica.

Papanicolaou, método de ***(Papanicolaou; Pap smear test)*** Método ideado por este científico para detectar el cáncer de la cerviz en estado incipiente.

Este, que es una excrecencia maligna en el cuello del útero, es más común entre las mujeres que han dado a luz, y con frecuencia permanece durante años en forma velada, sin síntoma alguno (cáncer *in situ*), antes de que se desarrolle la enfermedad en toda su potencia. La importancia del Papanicolaou estriba en que puede descubrir en una época temprana el cáncer cervical y del endometrio. El proceso en sí no produce molestia alguna, y la mujer debe someterse a él por lo menos una vez al año, aunque sería preferible que lo hiciera cada seis meses. Se dilata el cuello del útero por medio de un *espéculo*, instrumento utilizado de ordinario para los reconocimientos pélvicos. A continuación, se raspa su superficie, y el material recogido se lleva de inmediato al microscopio para estudiarlo. Si hay células cancerosas, aparecen de inmediato, gracias a su coloración oscura y su núcleo irregular. Si se descubre el cáncer en esta etapa inicial, casi siempre es curable. A este respecto, el Papanicolaou ha servido para salvar numerosas vidas.

Papila mamaria ***(mammary papilla)*** V. PEZÓN.

Papiloma ***(papilloma)*** Hipertrofia de las papilas de origen inflamatorio. // — **del seno,** tumor benigno del seno que puede descubrirse al tacto. Suele estar acompañado de una secreción sanguinolenta por el pezón. // — **ovárico,** excrecencias similares a pequeños tumores que pueden brotar en los ovarios. Cuando alcanzan un tamaño demasiado grande, deben ser eliminados quirúrgicamente. // — **venéreo,** V. CONDILOMA.

Paquidermia ***(pachydermia)*** Engrosamiento patológico de la piel. Ver NEVUS.

Paquionixis ***(pachyonychia)*** Engrosamiento excesivo de las uñas.

Paquisalpingitis ***(pachysalpingitis)*** Inflamación crónica en la TROMPA DE FALOPIO que termina provocando su engrosamiento.

Paquisalpingoovaritis ***(pachysalpyngoovaritis)*** Inflamación y endurecimiento del ovario y la trompa de Falopio que tienen consecuencias atróficas.

Paquivaginalitis ***(pachyvaginalitis)*** Inflamación y engrosamiento de la túnica vaginal en el testículo del hombre.

Paquivaginitis ***(pachyvaginitis)*** Inflamación crónica que produce endurecimiento de las paredes de la VAGINA. // — **quística,** COLPITIS ENFISEMATOSA.

Paracentesis ***(paracentesis)*** Operación consistente en la punción de un órgano o una cavidad, para evacuar un líquido acumulado. Hay ocasiones en que es necesario hacerla en la túnica vaginal del testículo cuando hay hernia.

Paraciesis ***(paracyesis)*** V. EMBARAZO EXTRAUTERINO.

Parageusia ***(parageusia)*** Perversión del sentido del gusto. Puede presentarse en el EMBARAZO o en casos de DEPRESIÓN MENTAL.

Parálisis ***(paralysis)*** Pérdida de la sensibilidad o el movimiento en una o varias regiones del cuerpo. // — **agitante,** enfermedad en la que los músculos llegan a un gran estado de debilidad y hay partes del cuerpo que tiemblan cuando se hallan en descanso. Se conoce también como *enfermedad de Parkinson*. // — **histérica,** la que puede afectar a cualquier zona del cuerpo, sin lesiones nerviosas; es una manifestación de HISTERIA. // — **obstétrica,** parálisis del niño, debida a traumatismos que han tenido lugar durante el parto.// — **temporal,** la de origen tóxico o histérico, que desaparece al cabo de un tiempo.

Paramenia ***(paramenia)*** Irregularidad o anormalidad en la menstruación.

Parametrio ***(parametrium)*** Conjunto de tejidos que rodean al útero y lo mantienen en su lugar.

Parametritis ***(parametritis)*** CELULITIS que aparece junto al útero, por inflamación del PARAMETRIO. Recibe también el nombre de *flemón yuxtauterino*. // — **anterior,** la inflamación del parametrio situado entre el útero y la vejiga. // — **posterior,** la del parametrio situado alrededor de los ligamentos del útero con el sacro.

Paranoia ***(paranoia)*** Psicosis poco frecuente, caracterizada por alucinacio-

nes, generalmente de tipo auditivo, y delirio de persecución.

Se mantiene el contacto con la realidad, pero en forma distorsionada. La persona paranoide tiene continuamente la impresión de que alguna persona o grupo de personas la está persiguiendo. Esta sospecha exagerada, a veces llena de terror, se combina a menudo con unas ambiciones y unos delirios de grandeza tan exagerados como inalcanzables. La culpa de esta "falta de éxito" es descargada sobre el presunto perseguidor. En el peor tipo de paranoia, un objeto es el que se convierte en perseguidor, y llega a dominar por completo la vida del enfermo.

Paraplejía ***(paraplegia)*** Parálisis que ataca solamente a los miembros inferiores del cuerpo. Se debe a una lesión grave en la columna vertebral o en la médula espinal.

Paratiroides ***(parathyroid glands)*** Prehioides; órganos de secreción interna situados en número de 1 a 4 en la parte posterior de la TIROIDES. Su hormona regula la presencia de calcio en el organismo, por lo que son muy importantes para mantener la excitabilidad de los músculos y los nervios.

Paregórico ***(paregoric)*** Calmante. // **Elixir —**, narcótico derivado del opio, usado para aliviar los dolores y la diarrea.

Paresis ***(paresis)*** Situación que se desarrolla en una persona que ha tenido sífilis durante un largo período. Es una forma de parálisis general, debida al daño causado por la sífilis en el cerebro, y suele ir acompañada por una fuerte perturbación de las facultades mentales. Es más frecuente en el hombre que en la mujer, en una proporción aproximada de cuatro a uno.

* **Parestesia** ***(paresthesia)*** Sensación anormal en algún miembro o zona del cuerpo. Puede ser síntoma de gran debilidad, pero hay ocasiones en que se debe simplemente al temor a enfermarse, sobre todo cuando la persona tiene terror por el cáncer y enfermedades de similar gravedad. En este último caso es síntoma de DEPRESIÓN de tipo obsesivo.

Pareunia ***(pareunia)*** V. COITO.

Parkinson, enfermedad de ***(Parkinson's disease)*** PARÁLISIS AGITANTE.

Parovario, epoóforo u órgano de Rosenmüller ***(parovarium)*** Órgano tubular cercano al ovario; corresponde al paradídimo del hombre.

Parovaritis ***(parovaritis)*** Inflamación del PAROVARIO.

Paroxismo ***(paroxysm)*** Momento en que un acceso o ataque alcanza su máxima intensidad, o que los síntomas de una enfermedad presentan su fuerza mayor.

* **Parpadeo** ***(blinking; winking)*** Movimiento automático de apertura y cierre de los párpados para lubricar la vista. Cuando hay enfermedades como conjuntivitis o queratitis, o bien cuerpos extraños, aumenta en forma considerable. Es uno de los síntomas del *espasmo facial*, y en ese caso se presenta como un tic convulsivo. También puede ser manifestación de debilidad en el sistema nervioso.

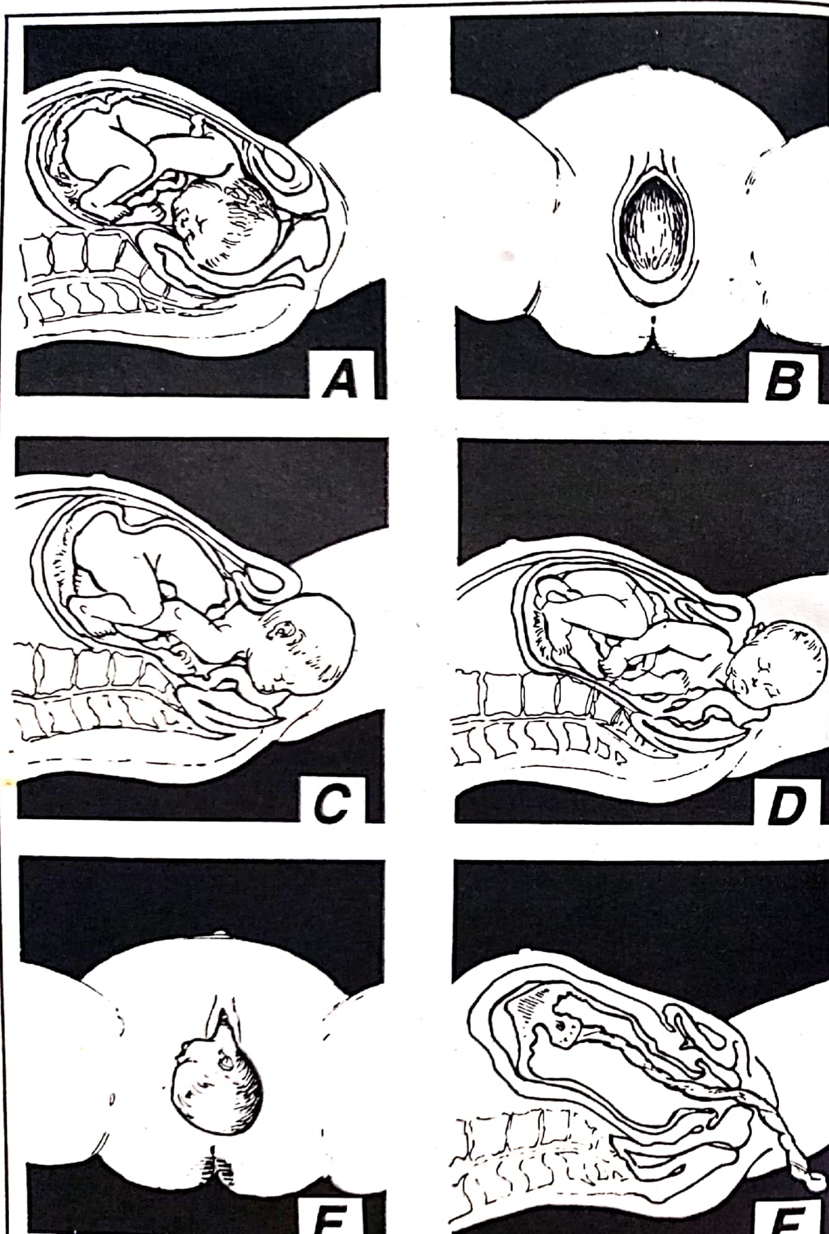
Párpado ***(eyelid)*** Membrana movible cuya finalidad es proteger al ojo y lubricar su superficie.

Es delicada y puede sufrir de una serie de enfermedades, como el *blefarospasmo*, o cierre espasmódico e involuntario y la *blefaritis*, o inflamación, así como tumoraciones y parálisis. Con la edad van presentando una flacidez debida a la pérdida de elasticidad en la piel. La mujer joven a veces presenta esta flacidez también durante la menstruación, pero suele desaparecer junto con el flujo de sangre.

Parry, enfermedad de ***(Parry's disease)*** Nombre del bocio tóxico, denominado también *enfermedad de Graves* y *enfermedad de Basedow*.

Parto ***(childbirth, parturition, labor, delivery)*** Finalización del embarazo con la expulsión del producto del mismo.

En las semanas que preceden al parto, no suele haber aumento de peso en la futura madre, y el feto reduce su actividad. Las contracciones del útero comiezan en forma irregular y suave; se repiten cada 10 ó 15 minutos, y duran unos 15 segundos. Apenas se notan en algunos casos, o dan la impresión de ser una pequeña molestia o dolor de espalda. Tan pronto comiencen las dilataciones, la mujer debe abstenerse de toda comida o bebida. Si las contracciones tienen una frecuencia superior a los diez minutos, o duran más de medio minuto, ya es hora de avisar al médico. A veces la futura madre nota la salida de una especie de tapón mucoso. Éste procede de lo que queda del canal cervical al comenzar el parto. También puede haber una descarga de material acuoso. Aunque no es todavía la "rotura de la fuente", es señal de que se acerca este momento. La salida de un poco de líquido rosado indica que el parto ha comenzado.



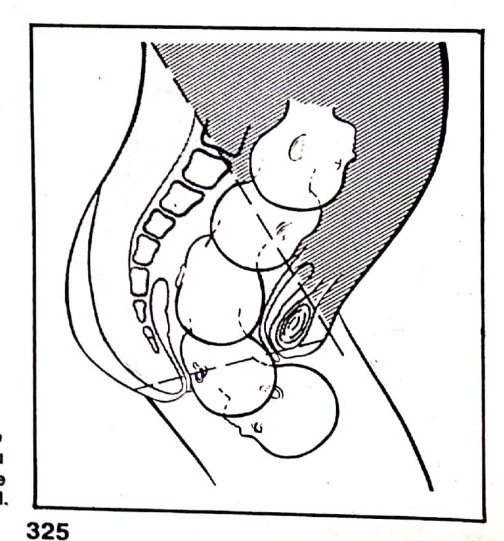
Proceso final del parto en la postura normal. *A:* Dilatación completa; el cuerpo del bebé se halla ya en la vagina. *B:* La parte superior del cráneo se hace visible en el exterior. *C:* Sale toda la cabeza del bebé. *D:* La cabeza gira, permitiendo que los hombros salgan con facilidad. *E:* Los hombros y el cuerpo salen con facilidad y rapidez. *F:* La placenta se desprende de las paredes del útero para ser expulsada al exterior (secundinas).

Las contracciones se suceden ahora a intervalos de cinco minutos. Las membranas se rompen espontáneamente en algunos casos, acelerando el parto; en otros, el doctor ha de esperar horas. Si se trata de un primer parto, sucede a veces que son demasiado gruesas y tardan dos y tres días en romperse. El momento del parto propiamente dicho suele tomar entre tres y seis horas, excepto para las primerizas, que de ordinario tardan entre seis horas y medio día. La primera etapa es la de dilatación total. Ésta alcanza los diez centímetros, para dar paso a la cabeza del bebé. La intensidad de las contracciones aumenta, y duran hasta 40 y 50 segundos. Si las membranas no se han roto cuando la dilatación alcanzó los cinco centímetros, el médico tendrá que perforarlas.

Cuando la parturienta comienza a sentir presión y empujes ha comenzado la segunda etapa, que culmina con el nacimiento del niño; suele durar entre cinco minutos y media hora, aunque en los primogénitos puede extenderse hasta un par de horas. La tercera etapa es la salida de la placenta, que puede tomar también entre cinco minutos y media hora. Si en este tiempo no ha salido, el médico la sacará con ayuda de anestesia general.

Los problemas en el parto, van siendo cada vez más raros y previsibles. Hay ocasiones en que, debido a la posición del niño o a debilidad en las contracciones, es necesario usar los *forceps* para extraer al niño. Si la madre no tiene amplitud pélvica suficiente, se le hace la operación denominada *cesárea*.

El período posterior al parto, llamado *Puerperio,* abarca las seis semanas siguientes al mismo, y es una etapa delicada en la salud de la madre, que debe seguir bajo vigilancia médica para evitar complicaciones.



Posiciones que va adaptando la cabeza del bebé durante su nacimiento, cuando se presenta en la posición normal.

PARTO PREMATURO: Se trata de una anomalía del proceso de gestación, generalmente considerada como muy peligrosa para la madre y para el niño. Ciertas estadísticas llegan a estimar su incidencia con índices de hasta el 10% sobre el total de las mujeres gestantes de una sociedad. Un 75% de los casos debe su origen al embarazo múltiple, a la toxemia (presencia de toxinas en la sangre), a la infección, a determinadas irritaciones causadas por la separación parcial de la placenta o a la incapacidad de la cervix materna para sostener al niño hasta el nacimiento. También se ha logrado establecer una relación de causa a efecto entre la mala nutrición de la madre y el parto prematuro.

La posibilidad de que una gestación concluya en el parto prematuro es cada vez más detectable con anticipación, gracias a los esfuerzos de la medicina por identificar los síntomas típicos y las causas que lo provocan. Sin embargo, la ciencia no conoce aún con precisión qué factores inician el trabajo de parto, aunque se sabe que en el desencadenamiento del proceso están involucradas las prostaglandinas, substancias elaboradas por el cuerpo, que provocan la contracción de los músculos suaves del útero. Detectado a tiempo, este tipo de parto puede ser evitado exitosamente, con buena ayuda médica, en un 64% de los casos.

Por supuesto, hay límites a lo que la medicina puede hacer una vez que se presenta un parto prematuro. Los niños que pesan menos de 500 gramos, generalmente con un desarrollo de 24 semanas de gestación, son demasiado pequeños para ser salvados. Los que, en cambio alcanzan por lo menos un kilogramo de peso, ya se están beneficiando de los adelantos de la medicina neonatal, aunque el futuro de estos niños resulta a veces dramático e incierto: a muchos les espera la ceguera, la sordera, o las enfermedades cardíaca y pulmonar crónicas. Un 32% de los niños que pesan entre 750 gramos y un kilogramo, así como un 76% de los que pesan menos de 750 gramos no logran sobrevivir a pesar del mejor cuidado médico. Sin embargo, la tasa de supervivencia se ha mantenido en ascenso en los últimos años: en Estados Unidos, por ejemplo, dicha tasa era del 40% en 1960; veinte años depués, la misma tasa había pasado al 85%. De los sobrevivientes, sólo un 15% presenta algún handicap, que resulta severo sólo en un 1% de los casos.

Entre las dificultades, el factor económico es responsable de algunas nada insignificantes. Un niño que necesita entre cinco y seis meses de cuidado intensivo, puede acarrear gastos del orden de los US$200.000. En esta cifra están incluidos no sólo los honorarios de equipos enteros de especialistas médicos, sino el uso

de costoso equipo computadorizado que detecta y controla signos vitales tales como las ondas cerebrales, el ritmo cardíaco, los gases sanguíneos, el metabolismo y la tasa respiratoria.

En realidad, el manejo de estos casos crea exigencias sólo comprensibles cuando se considera que el problema básico del niño prematuro es la falta del saco amniótico protector, así como de la placenta necesaria para su alimentación, respiración, oxigenación de la sangre y transporte de los productos de eliminación. Si el especialista decide aumentar la cantidad de líquido alimenticio para compensar la falta de peso, el aumento

Continúa en la pág. 518

Parturienta ***(parturient)*** Mujer que se halla en el momento del PARTO, o acaba de pasar por él.

Parturifaciente ***(parturifacient)*** Toda medicina que acelere o facilite el PARTO.

Parturiómetro ***(parturiometer)*** Instrumento con el que se mide la fuerza expulsiva del útero.

Partus ***(partus)*** PARTO. // — **agrippinus,** parto en que el bebé se presenta de nalgas. // — **immaturus,** parto prematuro. // — **maturus,** parto realizado en el momento de desarrollo correcto para la criatura. // — **serotinus,** parto lento. // — **siccus,** parto seco, por derrame prematuro del líquido amniótico.

Paruria ***(paruria)*** Trastorno en la micción.

Pasión ***(passion)*** Emoción intensa. // — **histérica,** HISTERISMO.

Pasta ***(paste)*** Cualquier masa blanda, *esp.* la preparación farmacéutica compuesta de goma, azúcar, agua y algún medicamento. // — **de alumbre,** compuesto usado para blanquear la piel de los brazos. // — **de Brooke,** compuesto de oleato de mercurio, vaselina, ictiol, óxido de zinc, ácido salicílico y almidón; se emplea en diversas afecciones de la piel. // — **de Lassar,** preparación a base de vaselina, óxido de zinc, lanolina y almidón, que se utiliza en casos de INTERTRIGO y ECCEMA.

Pasterización o pasteurización ***(pasteurization)*** Proceso ideado para destruir los gérmenes patógenos presentes en la leche, los vinos y los jugos de frutas, sin modificar su contenido proteico, como sucedería si se los hiciera hervir. Consiste en calentarlos a 68° C durante media hora, y después enfriarlos rápidamente.

Pata de gallo ***(crow's foot)*** Arruga compuesta de tres surcos divergentes, que se forma con los años en el ángulo exterior de cada ojo. En la mujer más joven, su presencia prematura puede deberse a dificultades en la visión o a la costumbre de tener arrugado el ceño. Se puede retardar su aparición con cremas humectantes, pero una vez aparecidas, como las demás arrugas, sólo pueden disimularse o someterse a cirugía plástica.

Patofobia ***(pathophobia)*** HIPOCONDRIA: temor exagerado a las enfermedades.

*** Pavor** ***(terror)*** Miedo, terror. // — **nocturno o terror nocturno,** especie de sobresalto acompañado de pesadillas que aqueja en especial a los niños y a las personas mayores con alguna debilidad nerviosa. Puede ser síntoma de NEUROSIS.

Peca ***(lentigo; freckle; speck)*** Nombre que reciben las pequeñas manchas que aparecen en la piel cuando ha estado expuesta a algún tipo de luz ultravioleta, natural (solar) o artificial.

Son una respuesta de protección por parte de las células epiteliales. Las personas pelirrojas o rubias de piel clara tienen mayor propensión a las pecas, que aquellas cuya piel se dora normalmente bajo el sol. Aparecen alrededor de los siete u ocho años, para quedarse toda la vida. Por lo general, durante el invierno parecen esconderse, para reaparecer en la primavera y el verano. Hay ungüentos para la piel que sirven de protección contra los rayos ultravioleta del sol, sobre todo las que contienen *PABA*, ácido p-aminobenzoico. Debido a esta acción protectora, evitan su aparición. También hay en el mercado diversos cosméticos cuyo fin es disimular las pecas, además de existir otros que se anuncian como capaces de quitar las pecas; esto lo logran, al menos temporalmente, a base de hacer mudar la piel. Estos ungüentos suelen contener sustancias venenosas que irritan la epidermis, por lo que se desaconseja su uso, y en especial en los niños. Además del peligro que suponen, no pueden evitar que las pecas vuelvan a aparecer. Si las pecas son tantas que producen disgusto o desajustes psicológicos en la persona por el aspecto externo que le dan, es preferible que acuda cuanto antes a un dermatólogo, y mientras tanto, las disimule en lo posible con algún polvo o crema facial.

Pecho ***(breast; chest)*** TÓRAX. // MAMA. // — **de amazona,** anomalía consistente en la presencia de un solo seno. // — **de pichón,** prominencia en el centro del pecho, debida a una posición irregular del esternón.

Pediatra ***(pediatrician)*** Doctor en medicina especialista en enfermedades infantiles. Su campo recibe el nombre de *Pediatría* (*pediatrics*).

Pediculosis ***(pediculosis)*** Infestación con insectos del género *Pediculus (capitis, corporis, vestimenti, pubis o inguinalis)*, conocidos como *piojos*, y en el último caso *(Pediculus pubis o inguinalis)*, *ladillas*. Puede llegar a la persona, por aseada que sea, al tener contacto con alguien que la padezca, y alojarse, según el tipo de insecto, en la cabeza, el cuerpo, la ropa o la ingle.

Pedofobia ***(paidophobia)*** Aversión injustificada y exagerada a los niños.

Peinoterapia ***(peinotherapy)*** Dieta famis, curación por medio del ayuno total, o dieta de hambre. Fue muy usada por los médicos de la antigüedad.

Pelada ***(pelade)*** Calvicie que se produce en placas de forma redondeada, con la piel lisa y brillante. Puede deberse a trastornos endocrinos o a la sífilis, y su tratamiento es difícil.

*** Pelagra** ***(pellagra)*** Síndrome debido a una avitaminosis B_2, en la que falta especialmente la *nicotinamida*, junto con la B_{12}. Se presentan trastornos digestivos, dolores en la espalda, debilidad, enrojecimiento de la piel con descamación posterior, y una serie de alteraciones nerviosas. Requiere una atención especial a la alimentación, añadiéndole alimentos como la papa y el tomate, que contienen estas vitaminas faltantes.

Pelo ***(hair)*** Filamento de materia córnea muy delgado, que crece entre los poros de la piel del hombre y la mayoría de los mamíferos. Por excelencia recibe este nombre el *cabello*, o pelo del cráneo, más abundante en la mujer que en el hombre, y cuya existencia está regida por hormonas femeninas.

Pelvimetría ***(pelvimetry)*** Medición de los diámetros de la PELVIS. Debe ser realizada por el obstetra antes de la época del PARTO para evitar posibles complicaciones en el paso de la cabeza del feto rumbo al exterior.

Pelvímetro ***(pelvimeter)*** Instrumento usado en la PELVIMETRÍA. // — **de Baudelocque,** pelvímetro en forma de compás de espesor,

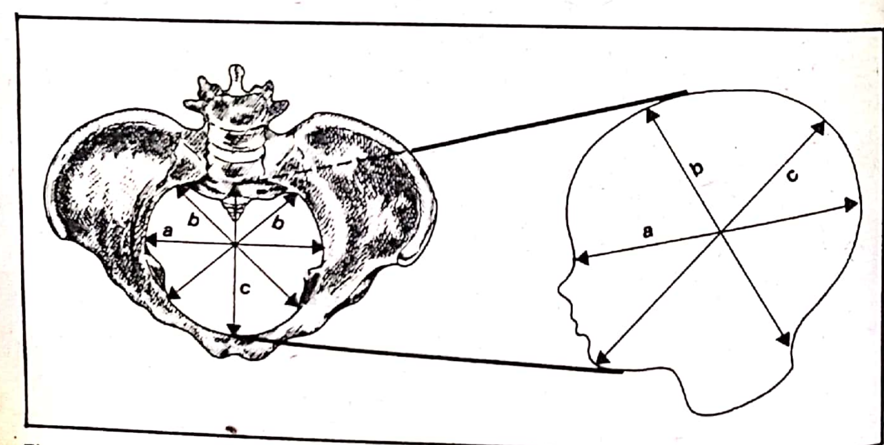
gracias al cual se pueden hacer las mediciones externas en la pelvis de la futura madre.

Pelviperitonitis *(pelviperitonitis)* Inflamación de la parte del PERITONEO que tapiza la cavidad y los órganos situados en la excavación de la PELVIS.

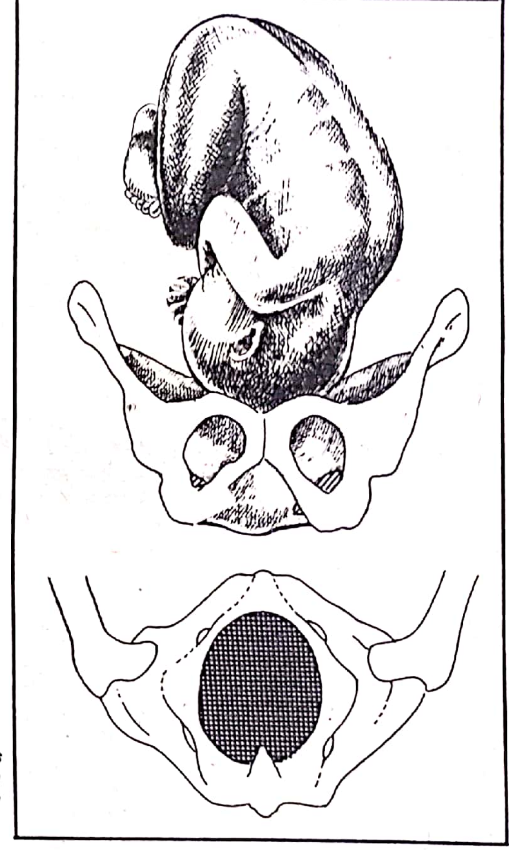
Pelviplastia *(pelviplastia)* Operación hecha en la PELVIS con el fin de lograr que quede ensanchada de forma permanente.

Pelvis *(pelvis)* Ancho cinturón óseo que se halla al fondo del tronco, al final de la columna vertebral.

Está formado por los huesos ilíacos, que se articulan por detrás con el sacro, y por delante se unen en la sínfisis pubiana. Cada hueso ilíaco consta de tres huesos soldados: *íleon, isquion* y *pubis*. La pelvis femenina se distingue de la masculina por su forma: es mucho más espaciosa y ancha, y termina por debajo en una especie de embudo; el arco formado por los pubis es más amplio y el tejido óseo más blando. Todo esto tiene como fin servir de cuna al feto, y después permitir el paso de su cabeza en el parto a través del canal denominado *pelvis menor*. Si este espacio se halla deformado, debido a raquitismo, problemas en la columna o deficiencias hormonales durante el crecimiento, se califica de *pelvis estrecha*; si su diámetro es inferior a los 11 cm, hay que esperar problemas en el momento del parto. El médico puede hacer mediciones y tomar rayos X con tiempo suficiente antes de que llegue éste, a fin de prevenir las complicaciones que puedan presentarse.



El conducto del parto no sólo está constituido por partes blandas, como la vagina; también tiene una parte ósea, la pelvis. En sus dimensiones normales, tiene el ancho exacto para que pase por ella la cabeza del bebé. En el dibujo se presentan las dimensiones ordinarias de la pelvis y de la cabeza del feto. En la pelvis (izquierda): *a*, diámetro transversal (12 cm); *b*, diámetros diagonales (12,5 cm); c, diámetro anteroposterior (11 cm). En la cabeza del bebé: *a*, diámetro anteroposterior (12 cm); *b*, altura (9,5 cm); c, diámetro diagonal (13,5 cm).



Presentación normal del bebé con respecto al canal del parto. Las variaciones peligrosas son aquéllas en que se halla al revés y hace penetrar primero una pierna en el canal, o el cordón umbilical se desliza por él antes que el bebé, o se pone éste en posición transversal. Estas últimas suelen requerir una operación cesárea.

Pene *(penis)* Órgano masculino eréctil usado en la cópula y destinado a penetrar en la VAGINA para llevar el SEMEN hasta cerca del cuello del ÚTERO.

Pénfigo *(pemphigus)* Bajo este nombre se conocen diversas afecciones de la piel caracterizadas por la aparición de ampollas: — *vulgar,* — *congénito,* — *neonatórum contagioso* y — *sifilítico*. El *agudo* ataca sobre todo a los carniceros, generalmente después de la infección de una herida, y va asociado con síntomas graves de envenenamiento. En la mujer, las ampolladuras se presentan en el cutis, la boca y la vagina.

Penicilina ***(penicillin)*** Medicamento antibactérico.

Se utiliza contra los microorganismos causantes de la neumonía, la meningitis, la gonorrea, las afecciones de la garganta, los diviesos y diversas infecciones de estafilococos. Además ha demostrado su efectividad en el tratamiento de la sífilis y otras enfermedades hasta el presente tenidas como muy graves. Su descubrimiento como sustancia segregada por el hongo *Penicillium notatum* llevó a su vez al de la estreptomicina, la aureomicina y otros antibióticos más que han ayudado grandemente en la lucha contra un gran número de enfermedades infecciosas.

Penitis ***(penitis)*** Falitis. Inflamación del PENE.

Péptica, úlcera ***(peptic ulcer)*** Llaga crónica en la membrana mucosa interna del estómago o el duodeno.

Este tipo de llaga es el que recibe el nombre popular de *úlcera*. Esta enfermedad crónica se debe a una inflamación de las paredes internas, por acción de los jugos gástricos sobre las membranas. En los hombres se encuentran con mucha más frecuencia que en las mujeres, en proporción de cuatro a uno, y por cada diez que se localizan en el duodeno, hay una en el interior del estómago. Suele presentar un dolor fuerte que aparece con regularidad y se alivia cuando se come algo. Otro síntoma común es el estreñimiento. Cuando ya está avanzada, se presentan náuseas, vómitos y pérdida del apetito. Si se acude al facultativo a tiempo, es fácil que no haya que operar, y baste con un régimen alimentario adecuado para aliviar esta dolencia.

Perimetrio ***(perimetrium)*** Revestimiento peritoneal del útero.

Perimetritis ***(perimetritis)*** Inflamación del PERIMETRIO, cuya causa puede estar en una PERITONITIS o en una inflamación del ÚTERO. Provoca dolores muy intensos, y requiere un tratamiento similar al de la peritonitis. Puede tener relación con una retroflexión uterina incorregible.

Perineo ***(perineum)*** Zona situada entre los ÓRGANOS GENITALES y el ano.

Durante el PARTO se distiende al presentarse la cabeza de la criatura, y no es raro que se desgarre, sobre todo si se trata del primer parto. Hay una serie de maniobras que se realizan con el fin

de relajarlo para evitar esta complicación, pero cuando parece inevitable, el médico efectúa una *episiotomía*, o incisión en él, puesto que una herida así siempre cura mejor que un desgarramiento. Los desgarramientos son suturados en el momento para evitar una posible salida o desviación de los órganos genitales.

Perineorrafia ***(perineorrhaphy)*** Sutura de un desgarro en el PERINEO.

Período ***(period)*** V. MENSTRUACIÓN.

Periproctitis ***(periproctitis)*** CELULITIS que aparece junto al recto.

Peritonitis ***(peritonitis)*** Inflamación del peritoneo. Cuando es aguda, suele ser consecuencia de la propagación de una inflamación local.

Perlesía ***(palsy)*** Disminución de las fuerzas debida a la edad, acompañada de temblores. Puede llegar a la parálisis.

Permanganato ***(permanganate)*** Toda sal de ácido permangánico; son oxidantes y antisépticos. // **— de potasio,** usado con mucha frecuencia como antiséptico de uso externo y astringente para la higiene genital.

Peróxido de hidrógeno ***(hydrogen peroxide)*** Agua oxigenada. Tiene notables cualidades como antiséptico, al mismo tiempo que es usado en cosmética para decolorar el cabello.

Perversión ***(perversion)*** Desviación del curso normal en mal sentido. // **— sexual,** cualquier práctica sexual que signifique una anomalía contraria a la naturaleza de la persona, o una desviación del uso de sus genitales o de la forma de satisfacer su apetito sexual.

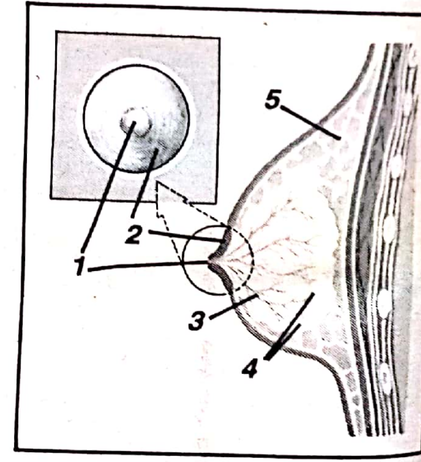
Pesario ***(pessary)*** Cualesquiera de los objetos que se introducen en la vagina cuando el útero sufre de algún tipo de desviación, a fin de mantenerlo en su forma y posición normales.

Pueden ser de cristal, porcelana, ebonita o algún material sintético. Los destinados a ser usados dentro del útero han sido desechados por su peligrosidad. // — anular o de disco, **usado para retraer el PROLAPSO del útero; es el más frecuente. // —** en forma de arco o patín, **para mantener al útero acodado hacia atrás. // —** oclusivo, **para impedir la concepción; suele ser de un material blando.**

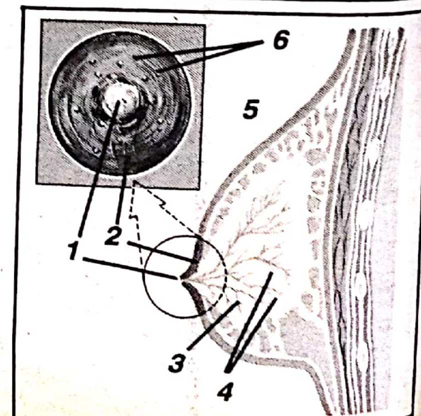
Peso ***(weight)*** Resultado de la acción de la gravedad sobre un cuerpo; depende en forma directa de su masa. Con respecto al ser humano, hay unos pesos óptimos relacionados con su estatura y su tipo de constitución. Mantenerse en el peso correcto, significa evitar numerosos riesgos para la salud. Véase apéndice al final de la obra.

Pestaña ***(eyelash)*** Pelo del borde de los PÁRPADOS.

Pezón ***(nipple)*** Lugar donde desembocan los conductos lácteos de la MAMA. Se halla algo por debajo del centro del pecho, y es de color oscuro. Cuando hay un estado de excitación, se yergue gracias a su riqueza en células musculares. Está rodeado de una zona circular llamada ARÉOLA. Puede haber malformación del pezón, que se presente hundido o retraído. Esto constituye una seria dificultad en el momento de la lactancia.



En la mama normal: *1*, pezón; *2*, aréola o areola; *3*, canales galactóforos; *4*, glándulas; *5*, tejido adiposo.



La forma y coloración en la mama de la mujer embarazada, sufren modificaciones. Además de las partes identificadas en el grabado superior, son de notar los llamados "tubérculos de Montgomery" *(6)*.

pH ***(pH)*** Forma de expresar el grado de acidez o basicidad de una sustancia, en una escala del 1 (máxima acidez) al 14 (máxima basicidad). La alteración del pH vaginal causa de ordinario la muerte de los ESPERMATOZOIDES, que necesitan un grado de acidez específico. Esta es una de las consecuencias más ordinarias de las duchas vaginales, además de las infecciones por muerte de bacterias beneficiosas. También es la base de la forma en que funcionan muchas espumas anticonceptivas.

Pica ***(pica)*** Impulso anormal por saciar el apetito con cosas extrañas no comestibles, como yeso, tierra y similares; suele observarse en casos de histerismo o clorosis, o bien durante el EMBARAZO. Es muy posible que responda más a una necesidad corporal por determinadas sustancias minerales, que a un desarreglo psíquico, aunque sus causas no han sido suficientemente dilucidadas.

Pícnica, constitución ***(pyknic type)*** Tipo morfológico extremo que se caracteriza por ser grueso, robusto y de estatura escasa.

Pie ***(foot)*** Cada una de las partes de los miembros inferiores o piernas, que le sirven al hombre y a otros animales para sostenerse y para caminar. Están compuestos de tres regiones: tarso, metatarso y dedos.

pies

Una de las maravillas arquitectónicas más olvidadas del cuerpo son los pies. Sin embargo, son la base que lo sostiene, y de su bienestar depende en gran parte el de todo el resto del organismo. Los pies presentan una estructura de puente, que pretende estar perfectamente equilibrada para cumplir sus funciones. Están construidos con 28 huesos distintos, que son los que sostienen al cuerpo y lo trasladan. Su resistencia está calculada por la sabiduría de la creación para resistir una carga equivalente al doble del peso que tiene el cuerpo. Esto se debe a que han de resistir movimientos como el salto.

Los trastornos y las deformaciones que surjan en los pies pueden reflejarse en el estado general de la salud. Hay padecimientos, como el cansancio crónico, muchos estados de nerviosismo, deformaciones del útero e incluso predisposiciones a la frigidez, que pueden tener relación directa con defectos en los pies.

Lo terrible de esto es que rara vez se trata de problemas hereditarios. Suele ser el empleo de calzado inadecuado el que provoca su aparición. Los zapatos excesivamente puntiagudos deforman el pie y dislocan los huesecillos que lo forman.

pies

Igual daño le hacen los tacones demasiado altos, los zapatos muy cerrados que no dejan respirar al pie y otras torturas "estéticas" a las que se someten con frecuencia tanto hombres como mujeres en la sociedad moderna, en aras de la moda.

En la antigüedad, muchas de las deformaciones de los pies que son frecuentes en la actualidad, eran desconocidas. Hasta hace pocos siglos, el calzado era muy elemental y suave. Este es el tipo de calzado que se debería utilizar cada vez que haya oportunidad. El ama de casa podría acostumbrarse a hacer las labores de la casa descalza o con un calzado de fieltro muy ligero. Esto no quiere decir que no se pueda poner de vez en cuando zapatos de tacón alto, pero dicho calzado debe quedar relegado para las situaciones más extraordinarias, cuando haya necesidad de "estar a la moda". Mientras tanto, en momentos como cuando se sale de tiendas o se va a trabajar, lo mejor es utilizar zapatos cómodos y firmes, en espera de que las modas por fin lancen al mercado formas de calzado tan racionales y sanas como las sandalias.

Los pies sufren más de sesenta dolencias distintas, y una tercera parte de la población adulta del mundo occidental se ve afectada por ellas. Las más comunes son los callos o clavos, acumulaciones de capas córneas que la piel fabrica para defenderse de algo que la irrita. Suelen tener un tallo central difícil de erradicar, y peligroso por la posibilidad de hemorragia, conocido comúnmente con el nombre de raíz del callo. Aunque hay una serie de remedios, callicidas y especialistas, siempre lo mejor será estudiar con inteligencia el tipo de zapatos que se deben usar, y acostumbrarse a llevar los pies lo más suelto que sea posible cuando se esté en la intimidad del hogar.

Las durezas son también callos o hiperqueratosis extendidas, que suelen localizarse en la planta del pie. Los sabañones o panadizos pueden deberse a mala higiene o a falta de vitaminas. Cuando la persona sabe que tiene tendencia a sufrir de ellos, puede darse un tratamiento preventivo con vitamina D por vía interna o externa.

Hay algo sumamente molesto, que es la transpiración excesiva y acompañada de olores desagradables. Si no es demasiado acentuada, puede resolverse con lavados de pies a base de productos astringentes y antisépticos, polvos y uso de calzado que permita respirar ampliamente al pie. Si es demasiado acentuada, y el olor muy fuerte, es necesario acudir al médico.

En el caso de las deformaciones muy acentuadas, hoy en día existen prótesis adecuadas que muchas veces resuelven el problema, y siempre queda la posibilidad de una operación correctora. Sin embargo, a pesar de todos estos remedios posibles, siempre lo más beneficioso para los pies, y en especial para los de los niños, será hacerlos volver al ambiente de la naturaleza, manteniéndolos descalzos y libres la mayor cantidad de tiempo que nos sea posible.

Piedra pómez *(pumice stone)* Piedra ligera y porosa, compuesta de residuos volcánicos calcinados y solidificados. Tiene mucho uso en cosmética para limar las asperezas de ciertas regiones de la piel, como codos, callos y durezas.

Piel *(skin)* Membrana gruesa, resistente y flexible que envuelve todo el cuerpo. Está compuesta de dos partes, la *dermis* y la *epidermis*. Su coloración varía con la concentración de pigmento, y su flexibilidad se va perdiendo al entrar en la vejez. La higiene adecuada y el cuidado a base de cremas protectoras, evitarán en su mayoría los padecimientos de la piel y su envejecimiento prematuro.

piel

En la piel se refleja con toda fidelidad la situación interna del organismo. Al mismo tiempo, actúa como revestimiento protector. Por esto se puede decir que en su belleza y salud intervienen dos tipos de factores: los internos y los externos. Entre los externos se hallan en primer lugar los agentes atmosféricos: viento, frío, rayos solares y demás tipos de radiaciones. Además intervienen los agentes microbianos, las sustancias que provocan alergias u otro tipo de reacciones, y el tipo de productos que sean aplicados a ella. Los mismos cosméticos, si se preparan y aplican sin cuidado alguno, pueden perjudicarla notablemente.

En cuanto a las causas internas, el sistema nervioso tiene la primacía, y dentro de él, el vegetativo autónomo, es decir, el simpático y el parasimpático, que gobiernan el funcionamiento de las glándulas sudoríparas, los capilares sanguíneos, las glándulas sebáceas y los diminutos músculos erectores de los pelos. Las reacciones emotivas provocan en la piel modificaciones de color, funcionamiento y estado eléctrico. Igualmente influyen sobre la piel factores como la situación del sistema digestivo, la salud del hígado y el régimen alimenticio. Las intoxicaciones debidas al tabaco, el alcohol, los picantes y las drogas son también perjudiciales para su

piel

belleza. De las secreciones endocrinas, especialmente las que regulan la menstruación, dependen el acné, los cambios de pigmentación, los olores de las secreciones cutáneas y otras variables. En general, cualquier desequilibrio fisiológico, psicológico o psicosomático, se refleja con fidelidad en la piel.

Esto quiere decir que si se quiere tener una piel hermosa, es necesario llevar una vida sana. La piel respira, absorbiendo oxígeno y liberando anhídrido carbónico. Es importante mantenerla limpia para que esta respiración cutánea pueda hacerse sin tropiezos. También segrega de continuo sustancias protectoras, como el sebo, que la lubrifican y hacen más elástica. Hay que saber mantener esta capa o manto lípico epicutáneo, de forma que no sea excesiva, y al mismo tiempo cumpla su función. Esto se logra con una higiene adecuada, usando los cosméticos correctos.

También es función de la piel la elaboración del sudor, que en su composición es similar a la orina, por lo que actúa como un verdadero riñón. Las toxinas eliminadas por el sudor, son eliminadas con baños frecuentes. Estos también sirven para limpiar la piel de su capa exterior, que es en realidad un manto de células muertas, resecas y endurecidas. A esta limpieza contribuyen grandemente una serie de cosméticos de cuidadosa elaboración que existen en el mercado. Lo que la mujer debe comprender, es que ha de cuidar su piel si quiere mantenerla bella, y que debe seleccionar los cosméticos, para que produzcan en ella el efecto apetecido.

Pielitis ***(pyelitis)*** Inflamación de la pelvis al nivel del riñón, generalmente debida a una dolencia en las vías urinarias. // — **gravídica**, la que puede tener lugar durante el EMBARAZO.

Pierna ***(leg)*** Nombre que reciben cada una de las dos extremidades inferiores en el ser humano. La pierna es la región del cuerpo comprendida entre la cadera y el pie. Se une al tronco por la cadera, y al pie por la articulación del tobillo.

piernas

Esta es una época de libertad de movimientos, en la que las relaciones sociales se han hecho mucho menos estrictas, y la mujer no tiene necesidad de andar totalmente enfundada en largos trajes, como antaño. Por este motivo, la forma y la belleza de sus piernas influyen notablemente en la impresión estética que causa su figura.

El ideal al respecto es que las piernas armonicen con el resto de la persona. No siempre sucede esto por naturaleza, pero con algunas técnicas se puede mejorar la herencia. Los métodos a utilizar suelen ser muy sencillos, pero exigen constancia. Entre los primeros se halla el deporte, sobre todo la carrera, el salto, el tenis y el remo. Sin embargo, no todas las mujeres pueden practicar estos deportes, y menos a diario. Para suplirlos, bastará la costumbre de tomar largos paseos, si es posible por la mañana. Esto es saludable, no sólo para las piernas, sino sobre todo para la oxigenación de los pulmones, y con ellos el sistema sanguíneo en su totalidad.

Otra medida favorable es la gimnasia. Hay una serie de ejercicios que pueden hacer maravillas engrosando o adelgazando las piernas, además de evitar la aparición de la celulitis. También el masaje da muy buenos resultados. Para muslos gruesos, se aplica el masaje de torsión. Este consiste en sujetar la carne en grandes pellizcos con ambas manos, y retorcerla como si fuera un trapo húmedo. Durante este masaje, se mantiene la pierna levantada para que circule la sangre. Debe efectuarse desde abajo hacia arriba.

Cuando la pantorrilla es más baja que de ordinario, el masaje es de amasamiento, y se practica sobre la parte posterior de la pierna, comenzando en el talón para terminar a media pantorrilla. Después del amasamiento se debe hacer un masaje sencillo de roce. Si la pantorrilla es demasiado gruesa, también se hace masaje de amasamiento.

Las piernas cansadas y los tobillos hinchados requieren que se cubra la parte afectada con alguna crema nutriente, y se dé masaje de amasamiento de abajo arriba, por la parte posterior de la pierna, ejerciendo presión suavemente con el pulgar y el índice de ambas manos, hasta que los músculos cedan a dicha presión.

También es muy beneficioso realizar en forma regular una fricción de las piernas con un guante enjabonado o lleno de crema para masaje. Esta fricción reactiva la circulación y hace que la piel se ponga suave y lisa. En caso de várices, suele ser de gran ayuda para activar la circulación un masaje de este tipo, realizado de abajo arriba, a todo lo largo de la pierna, en forma regular todos los días durante unos cinco minutos.

Otro de los tratamientos estéticos que suelen exigir las piernas, es la depilación. En las mujeres rubias, puede bastar muchas veces con la decolo-

piernas

ración. En cambio, las morenas tendrán necesidad de cera, depilatorios químicos o máquina de afeitar. Después de cada sesión de depilación, se recomienda el uso de cremas nutritivas, para evitar la resequedad y las irritaciones cutáneas en las partes afectadas.

Las piernas demasiado delgadas pueden ser mejoradas con una buena gimnasia de movimientos de flexión en la rodilla, muy lentos, de diez a veinte veces seguidas, por lo menos dos veces al día. Si las piernas están arqueadas, podrán mejorar con estos ejercicios también, haciéndolos con las rodillas muy juntas entre sí.

Pigmentación ***(pigmentation)*** Coloración por la presencia de un pigmento. Éstos son sustancias con color propio, que se presentan en los tejidos y líquidos del organismo; el más frecuente es una materia granulosa compuesta de *melanina*, presente en la piel, la coroides, el iris y otros lugares.

Píldoras anticonceptivas ***(birth control pills)*** Administradas a la mujer, estas píldoras en las que hay una asociación especial de gestágenos y estrógenos, producen una inhibición de la ovulación, similar a la que se produce en la mujer embarazada. Por su peligrosidad potencial, que ha sido relacionada frecuentemente con el cáncer, sólo deben ser usadas bajo estricto control facultativo.

Pilonidal ***(pilonidal)*** Dícese del quiste que contiene cabellos, y que a veces se halla al final de la columna vertebral. Suele presentarse con más frecuencia en los hombres, y entre las edades de veinte y cuarenta y cinco años.

Pineal, glándula ***(pineal gland)*** Órgano del tamaño de un guisante, situado en la cabeza, cerca de la parte inferior del cerebro.

Su función, aunque se considera vital, no es bien conocida aún. Los investigadores han descubierto una hormona segregada por esta glándula, la melanotonina, relacionada con la pigmentación. Cuando la glándula pineal aumenta de tamaño, obstruye el pasaje por el que el líquido raquídeo fluye desde el cerebro hasta la médula. Si la obstrucción es total, puede causar la muerte. Los tumores en la glándula pineal son raros, y cuando aparecen en los niños, pueden hacer que sus órganos sexuales se desarrollen, adquiriendo el tamaño y la función de los del hombre adulto. No sucede lo mismo con las niñas. El tumor pineal puede causar en la mujer adulta el cese de las menstruaciones, y en el hombre adulto la degeneración de las glándulas sexuales. Aunque no es recomendable extirparla por medios quirúrgicos, debido a la alta incidencia de muertes posterior, en algunos casos se ha obtenido una curación total. La terapia radioactiva puede dar alivio temporal.

Piocolpos ***(pyocolpos)*** Presencia de purulencia en la VAGINA.

Pioderma ***(pyoderma)*** Cualquiera de las diversas inflamaciones de la piel en las que hay supuración.

Piogénesis ***(pyogenesis)*** Producción de purulencia.

Piorrea ***(pyorrhea)*** Derrame de pus.// — **alveolar,** inflamación purulenta alrededor de las raíces de los dientes, que trae consigo un encogimiento de las encías y la pérdida de las piezas dentarias.

Piosalpinx o piosalpinge ***(pyosalpinx)*** Presencia acumulada de pus en una trompa de Falopio obstruida por una inflamación previa. Si se descuida, puede tener consecuencias tan graves como la PERITONITIS, aunque hoy en día, tratada a tiempo con antibióticos, puede evitarse su desarrollo.

Pitiatismo ***(pithiatism)*** Conjunto de trastornos que pueden aparecer por sugestión, y que señalan la presencia de HISTERISMO. Su tratamiento suele ser por medios psicológicos, y en especial la persuasión.

Pitiriasis ***(pityriasis)*** Nombre de varias enfermedades de la piel en las que se produce una intensa descamación. Su origen es desconocido, y suele curarse espontáneamente, al cabo de una semana.

Pituitaria, glándula ***(pituitary gland)*** V. HIPÓFISIS.

Piuria ***(pyuria)*** Presencia de pus en la orina, debida al catarro vaginal.

Placebo ***(placebo)*** Preparación farmacéutica que sólo contiene productos inofensivos, y que tiene por fin lograr un efecto psicoterapéutico. Se usa sobre todo en casos de sugestión hipocondríaca.

Placenta ***(placenta)*** Órgano que sirve para el intercambio de metabolismo entre el feto y la madre.

Tiene una parte de origen embriónico, derivada de la membrana exterior del óvulo, o corion, y otra parte de origen materno, que es una modifi-

cación de la DECIDUA interior del útero. Su aspecto es el de un disco aplanado y esponjoso, de color castaño rojizo y peso variable. Tiene una cara fetal lisa, de cuyo centro sale el cordón umbilical, y otra cara materna, dirigida hacia la pared del útero, que en el parto se desprende de ella. Los capilares de la cara fetal están expuestos a la circulación sanguínea de la madre, aunque sin mezclarse con ella, en algunos lugares determinados. El tejido intermedio, la *barrera placentaria*, es lo suficientemente fino como para permitir la absorción de las materias nutritivas y del oxígeno, que pasan a la sangre del feto, y para eliminar, por ósmosis también, los residuos nitrogenados y el bióxido de carbono producto del metabolismo destructivo del feto. Esta condición osmótica hace serio el problema de un feto cuya madre use narcóticos, alcohol o cigarrillos. Tanto aquéllos, como la nicotina de estos últimos, puede pasar a través de la membrana al feto, y afectarle aun antes de nacer. También el efecto beneficioso de la presencia de algunos anticuerpos en el torrente sanguíneo de la madre, puede pasar al feto en esta misma forma. Junto a estas características, la placenta reúne la cualidad de ser una glándula de secreción interna y regir los cambios corporales que se efectúan durante el EMBARAZO. En ella se producen la hormona folicular y la gonadotropina coriónica, y a partir del cuarto mes, segrega la hormona del cuerpo amarillo. Por ser tan importante, se deduce que cualquier anormalidad en ella, o su desprendimiento prematuro, podrían llegar a producir el ABORTO y la muerte del feto. Durante el parto, la placenta constituye una buena porción de las SECUNDINAS, junto con las membranas ovulares y parte del cordón umbilical.

Plaquetas ***(platelets)*** Trombocitos. Elementos coaguladores de la sangre.

Pleuresía ***(pleurisy)*** Grupo de síntomas producidos por la inflamación o infección de la *pleura*, revestimiento de la cavidad torácica que cubre la parte interior de la pared pectoral, la porción superior del diafragma y el exterior de los pulmones. Suele deberse a neumonía, tuberculosis o gripes fuertes.

Plexo pampiniforme ***(pampiniform plexus)*** Red de vasos venosos existente en el pene.

Podofilina ***(podophyllin)*** Sustancia resinosa obtenida de la raíz de la planta llamada podofilo, y que tiene propiedades purgantes; suele usarse en casos de estreñimiento crónico.

* **Polaquiuria** ***(pollakiuria)*** Frecuencia anormal en la emisión de la orina; suele ser uno de los síntomas de la CISTITIS.

Policiesis ***(polycyesis)*** EMBARAZO múltiple.

Policitemia ***(polycythemia)*** Enfermedad de origen desconocido, en la que aumenta exageradamente la producción de glóbulos rojos en la médula de los huesos. Es frecuente que aumente también el número de glóbulos blancos y de plaquetas. Produce mareos, dolores de cabeza y sensación de atolondramiento. El carácter de la persona se hace irascible, la visión se hace borrosa y siente un sonido semejante a un timbre en los oídos continuamente. Todos estos síntomas, y otros, se deben a la gran viscosidad que llega a adquirir la sangre.

Poliginia ***(polygyny)*** Matrimonio de un hombre con varias mujeres a la vez; poligamia masculina.

Polihidramnios ***(polyhydramnios)*** Nombre que recibe el exceso de líquido AMNIÓTICO durante el embarazo.

Polimenorrea o polimenia ***(polymenorrhea)*** Menstruación anticipada, con aumento del número total de reglas. // MENORRAGIA.

Polineuritis ***(polyneuritis)*** Inflamación simultánea de varios nervios. // **— gravídica**, la que aparece al final del EMBARAZO, debida muy probablemente a la intoxicación gravídica. Puede prolongarse más allá del parto.

Poliomielitis ***(poliomyelitis)*** Enfermedad de origen viral que consiste en la inflamación de las células de la materia gris en la médula espinal. Es conocida también como parálisis infantil. La obtención de las vacunas Salk y Sabin han sido una bendición, tanto para los niños como para sus padres. Todos los seres humanos deben estar vacunados contra este mal, que puede tener graves consecuencias.

Pólipo ***(polyp)*** Excrecencia de alguna mucosa, *esp.* de la nasal, la intestinal o la de la vejiga. // **— carnoso,** tumor que invade la cavidad del útero. // **— cervical,** tumor benigno pediculado que aparece en el cuello del útero; el facultativo puede extirpar sus pedículos con gran facilidad.

* **Poliuria** ***(polyuria)*** Aumento extremo en la secreción de orina y en la

micción. Además de poder surgir como efecto natural de emociones intensas o ambientes fríos, es señal de la presencia de una serie de enfermedades, relacionadas con el sistema urinario en su mayoría.

Pomeroy, técnica ***(Pomeroy's technique)*** Uno de los diversos métodos existentes para ligar las trompas de Falopio. Debe su nombre al profesional que la ideó.

* **Poriomanía** ***(poriomania)*** Huida impulsiva; a veces es síntoma de crisis anímicas durante la PUBERTAD. También se presenta en ocasiones después de heridas graves en el encéfalo.

Poro ***(pore)*** Orificio muy pequeño en la superficie libre del cuerpo. La higiene de los poros requiere baños frecuentes. Cuando están dilatados se llenan de impurezas con facilidad, y llegan a requerir una pequeña intervención quirúrgica.

Postcoital ***(postcoital)*** Todo aquello que sucede después del COITO o unión sexual.

Postetomía ***(posthetomy)*** Circuncisión.

Post-natal ***(postnatal)*** Dícese del período posterior al PARTO.

Post-partum ***(postpartum)*** Postnatal. Este período requiere un cuidado especial para la madre y el niño.

Éste es pesado, medido, examinado e identificado. Si su nacimiento es prematuro, como lo son 7 de cada 100, se le da el cuidado especial que requiere. La madre debe tener una convalescencia, aunque hoy en día se la trata de levantar lo antes posible. Muchas madres afirman que no hay sensación de bienestar que pueda compararse a la que se tiene después de haber dado a luz. Es posible que haya algunos pequeños dolores, sobre todo durante el primer día; éstos se deben a la contracción del útero, que vuelve rápidamente a su tamaño normal. También hay una serie de derrames llamados *loquios* que tienen lugar durante las primeras semanas. No tienen que ver con la menstruación; al principio son sanguíneos, después serosanguíneos y por fin serosos. También hay madres que sienten mucho frío después de dar a luz; esta reacción puede ser de tipo emocional. Si los loquios continúan más allá de la cuarta semana, se debe consultar al médico. Para el coito debe esperarse un mínimo de seis semanas, a fin de que los tejidos ya estén sanados.

Postura ***(posture)*** Posición corporal.

Hay quienes sostienen que la buena postura produce buena salud. Sin embargo, aquélla es más un síntoma de ésta, que un factor productor de la misma. Las personas que son saludables adoptan por lo general posturas correctas, y éstas les producen una gran sensación de bienestar. Las malas posturas pueden deberse a problemas de salud, relativos sobre todo a la columna vertebral o a los pies, en cuyo caso es necesario visitar al médico, y éste dirá qué ejercicios ha de realizar la persona. Como norma general, las sillas sólidas y rectas son mucho más favorables que los asientos arrellanados, por cómodos que éstos parezcan. Esto es muy importante, *esp.* si usted es una persona que pasa muchas horas sentada, por razón de su trabajo. También tiene gran importancia la postura erguida cuando uno se encuentra de pie. Si su postura no le satisface, hay muchas posibilidades de mejorarla. Tomar la costumbre de hacer ejercicios la puede ayudar, así como habituarse a realizar largas caminatas a diario. Esto último es también una buena medida para conservar activa la circulación sanguínea.

Postuterino ***(postuterine)*** Todo lo que se halla detrás del útero.

Potomanía ***(potomania)*** Inclinación irresistible a beber agua; por extensión se llama así a la dipsomanía, o inclinación por las bebidas alcohólicas.

Pregnandiol ***(pregnanediol)*** Sustancia derivada de la PROGESTERONA que se elimina por la orina mientras está en funciones el cuerpo lúteo. Sus efectos son similares a los de la progesterona.

Premarin ***(Premarin)*** Nombre comercial de una preparación a base de ESTRÓGENO, usada sobre todo en el tratamiento de los desórdenes menopáusicos y postmenopáusicos. El Premarin tiene también otros usos, entre los que se encuentra el de anticonceptivo POSTCOITAL.

Prematuro ***(premature)*** Dícese del PARTO que se produce antes de tiempo. Aplícase también al feto viable nacido de este modo, o a los nacidos con peso inferior a los 2,5 Kg.

Premenstrual ***(premenstrual)*** Anterior en el tiempo al sangramiento menstrual. // **tensión —.** Antes de que comience el sangra-

miento periódico, es muy fácil que la mujer se sienta inquieta, irritable y altamente sensible, además de perder la capacidad de concentración. Esto pudiera deberse a la retención de estrógeno. En el momento actual hay en el mercado algunas medicinas que pueden aliviar esta tensión, pero no deben ser usadas sin indicación médica.

Prenatal ***(prenatal)*** Recibe este nombre todo aquello que se refiera al período anterior al nacimiento de la criatura, durante el embarazo, y en especial, en los dos últimos meses del mismo.

CUIDADOS MATERNOS: Durante los 280 días que suele durar el embarazo, son muchos los cambios que tienen lugar en el cuerpo de la futura madre. Se podría suponer que sólo son afectados los órganos directamente relacionados con la procreación. Sin embargo, no es así: todos los órganos del cuerpo presentan cambios motivados por el embarazo. También el mismo carácter de la mujer se ve afectado, unas veces con un estado de irritabilidad inmotivada, y otras con una euforia inexplicable.

Cuando todas estas situaciones se van presentando, junto con otras que son sintomáticas del embarazo, y queda en claro la existencia del mismo, lo primero que debe hacer la futura madre es consultar a un especialista a fin de comenzar el cuidado prenatal de la criatura, el cual se basa precisamente en su salud, que debe estar en las mejores condiciones posibles durante la gravidez.

El doctor debe conocer toda enfermedad o dolencia que ella tenga, a fin de evitar las posibles complicaciones posteriores, tanto para ella como para la criatura. Esto adquiere un significado muy especial en los casos en que la madre es diabética o tiene alguna enfermedad cardiovascular.

La futura madre debe visitar al médico una vez al mes, a menos que se le presenten síntomas que no se hallen dentro de lo normal. El examen médico que se le hace en estas visitas es completo. Comprende la presión sanguínea y la orina, con el fin de detectar la posible existencia de inflamaciones o diabetes. También se hacen mediciones de los órganos relacionados con el parto, para evitar de antemano posibles complicaciones y examen de sangre para conocer el factor Rh.

El mejor cuidado prenatal es mantener este control médico, y atenerse a la dieta adecuada que el facultativo señale. Los alimentos llegan al feto a través de vasos sanguíneos conectados con la madre. Si la dieta de ésta es deficiente, no podrá alimentarlo en forma suficiente, retrasando y debilitando su desarrollo. Como regla general, la madre debe seguir comiendo sus alimentos de costumbre, siempre que esté acostumbrada a una dieta sana, y asegurándose de que toma suficientes cantidades de leche, y más frutas y vegetales que de ordinario. La cantidad de vitaminas que toma debe estar controlada de

una manera especial, además del calcio, el fósforo, el hierro y el yodo. El médico habrá de orientarla con claridad al respecto.

Si le es posible, la futura madre debe tomar el sol de forma regular y muy moderada. Si no lo puede hacer, necesitará que se le administren cantidades adicionales de vitaminas A y D.

En los meses inmediatamente anteriores al parto, debe usar ropa cómoda, y desechar todos los elásticos que pudieran comprimir los vasos sanguíneos y provocar la aparición de venas varicosas. Aunque su estado mental no afecta directamente a la salud física del niño, debe evitar toda irritación nerviosa, fatiga indebida o reacción emocional excesiva.

En las últimas cuatro o cinco semanas, el control médico debe ser más intenso. Es el momento de ver la posición del niño en el vientre, tratar de corregirla si es necesario y posible, o comenzar a pensar en una operación cesárea, si hubiera que recurrir a ella.

Además de todas estas recomendaciones con respecto al cuidado prenatal, hay ciertas normas de higiene que la futura madre haría bien en seguir. En cuanto a los zapatos, los que tienen un tacón de 3 a 5 cm son mejores que los de tacón alto, que hacen más difícil el equilibrio y más molesta la marcha, dándole de paso a la mujer embarazada una apariencia un tanto ridícula. Si fuera necesario, el médico le indicará a la futura madre que use una faja de maternidad para aliviar la tensión y el esfuerzo de los músculos abdominales.

El descanso y el sueño son sumamente necesarios, en especial en las últimas semanas, y deben tener lugar en un cuarto bien ventilado. La siesta es una costumbre recomendable para reponer fuerzas. Si no pudiera dormirse por el día, el solo hecho de acostarse para tener un rato de relajamiento puede ser muy beneficioso.

Durante el embarazo, pudieran salir de los pezones pequeñas cantidades de calostro. Deben ser limpiadas con jabón y agua tibia, para evitar las irritaciones. Puede seguirse bañando como de costumbre, aunque muchos médicos prefieren que estos baños sean de ducha o esponja, con preferencia a los de bañera, especialmente en los últimos dos meses. La temperatura del agua no debe pasar de los 32°C.

El tipo de ejercicios que haga depende sobre todo de los hábitos de vida que haya tenido anteriormente. Nunca debe llevar sus ejercicios hasta el punto de fatiga. El mejor tipo son las caminatas cortas, ya que estimulan la respiración, mejorando el contenido de oxígeno en los pulmones y la sangre. Debe caminar lentamente, y evitar los lugares donde haya demasiada gente.

La futura madre debe privarse de actividades como alzar

pesos, estirarse para alcanzar objetos o subirse en sillas y peligros similares. Si tiene que manejar, puede hacerlo en distancias cortas, pero debe evitar los viajes en lo posible. Cuando se acerque el momento del parto, a la primera señal de que comienzan los dolores, debe avisar al médico, puesto que es posible que haya llegado el momento de internarse en el hospital. Por lo general, el primer parto es más lento que los siguientes.

No hay por qué preocuparse si los dolores no comienzan en el día previsto, siempre que no se retrasen más allá de una cantidad prudencial de días con respecto al cálculo previsto. Esta cantidad puede llegar hasta los diez días, según el caso y lo que determine el facultativo, y se debe a que no todos los embarazos siguen el mismo curso.

MEDICINA PRENATAL: La medicina prenatal ha iniciado su mayoría de edad en los últimos diez años. En ese corto lapso, sin embargo, ya ha alcanzado un refinamiento científico considerable. Hoy se habla inclusive de la fetología como de una nueva rama específica de la medicina. Ésta, de otro lado, ha evolucionado lo suficiente en este campo como para disponer no sólo de medios sorprendentes de diagnóstico y de tratamiento, sino del cuadro conceptual que le pide considerar al feto como a un paciente, es decir, un individuo cuyos desórdenes requieren ayuda médica específica.

Desde mediados de los años 60, los avances de la medicina fetal han tomado tres formas principales: un mayor conocimiento del proceso de desarrollo embrionario y fetal, así como de los factores que causan las anormalidades más frecuentes; una mejor comprensión de los efectos que tienen agentes externos tales como la nutrición, las infecciones virales y los fármacos; finalmente, un mejor entendimiento de las deformaciones congénitas y de sus causas.

En este último orden, por ejemplo, hoy se sabe que las anomalías congénitas tienen su origen en procesos celulares básicos, tanto reproductivos como evolutivos, que mantienen a los cromosomas y genes en proceso de constante mutación. Se estima que de un 10% a un 15% de las deformaciones genéticas son provocadas por genes mutantes. Los agentes externos, a su vez, son responsables de otro 10%. A este grupo pertenecen las drogas, los químicos ambientales, los desequilibrios metabólicos maternos, las infecciones, la radiación y otros más indirectos, como la temperatura, los campos magnéticos y las ondas radiales.

Las tres armas principales de la medicina del feto son: el diagnóstico, el tratamiento médico y la cirugía. El diagnóstico prenatal trata de determinar en qué casos la salud del feto se encuentra amenazada y requiere,

Continúa en la pág. 519

Preñez ***(pregnancy)*** V. EMBARAZO.

Prepucio ***(prepuce)*** Pliegue de piel y mucosa que recubre el glande del PENE. // — **del clítoris,** pliegue de mucosa formado por los labios menores, que recubre al clítoris.

* **Priapismo** ***(priapism)*** Erección anormal del pene sin deseo sexual. Suele ser síntoma de lesión en la médula espinal, o de alguna infección inflamatoria de la uretra y la vejiga.

Primigrávida ***(primigravida)*** Mujer que está embarazada por primera vez.

Primípara ***(primipara)*** Mujer que ha dado a luz por primera vez.

Proconceptivo ***(proconceptive)*** Toda sustancia o técnica que favorezca la concepción.

Procrear ***(procreate)*** Multiplicarse; engendrar hijos.

Progeria ***(progeria)*** Envejecimiento prematuro. Puede deberse a la misma constitución de la persona, o al tipo de vida que lleve, *esp.* en lo que se refiere al trabajo y las responsabilidades.

Progesterona ***(progesterone)*** Hormona sexual femenina producida en el OVARIO por el cuerpo lúteo. Es la que tiene a su cargo el engrosamiento de la túnica interior del ovario y los demás cambios fisiológicos necesarios como pasos previos a la concepción.

Progestina ***(progestin)*** Término utilizado para hacer referencia a diversas preparaciones hormonales sintéticas cuya composición química es similar a la de la PROGESTERONA natural.

Progestógeno ***(progestogen)*** Término general con el que se designa a varias preparaciones hormonales sintéticas semejantes a la progesterona. Es sinónimo del término PROGESTINA.

Prolocia ***(prolotia)*** Precocidad sexual.

Prolactina ***(prolactin)*** Hormona producida en la parte anterior de la HIPÓFISIS, cuya función consiste en estimular la secreción láctea en las mamas. // **Factor inhibitorio de la — (PIF;** ***Prolactin Inhibitory factor***) Hormona producida en el hipotálamo que pasa a la glándula pituitaria, donde impide que sea liberada otra hormona, la prolactina. Cuando la PIF está ausente, la prolactina estimula la secreción de leche en los senos.

Prolán ***(prolan)*** Hormona que aparece en la orina de la embarazada. Es segregada por las vellosidades coriales (ver PLACENTA), y se parece a las hormonas sexuales de la HIPÓFISIS. Se usa con frecuencia en las pruebas de embarazo.

Prolapso ***(prolapse)*** Caída de una víscera hacia delante. // — **uterino**, descenso del útero y la vagina, que a veces llegan a salir por la vulva; requiere operación.

Prono ***(prone)*** Posición horizontal, con el cuerpo echado sobre el pecho y el vientre.

Proporción ***(proportion)*** Relación entre las medidas de cada una de las porciones del cuerpo entre sí, y respecto de la totalidad del organismo. Varía con diversos factores, como son edad, sexo, raza, profesión, alimentación y diversas circunstancias.

Prostaglandinas ***(prostaglandins)*** Serie de factores que existen en diversos tejidos humanos, aunque fueron descubiertos en el líquido seminal. Estimulan la musculatura lisa, hacen descender la presión de la sangre, y tienen acción OCCITÓCICA, ANTICONCEPTIVA y ABORTIVA.

prostaglandina

En los últimos años se ha comenzado a desarrollar en medicina el milagro interno del uso de las hormonas, tanto naturales como sintéticas. Este campo de la medicina, de posibilidades amplísimas, aún está por explorar y dominar en muchos de sus aspectos, pero se presenta altamente prometedor.

Entre las sustancias químicas maravillosas que se han encontrado, y cuyo significado y utilidad se han ido descifrando, se hallan las prostaglandinas. Es posible incluso, que éstas sean las más importantes, puesto que desempeñan una serie de funciones de vital importancia. En realidad son una gran familia de sustancias extremadamente potentes de aspecto hormonal, que actúan en cantidades pequeñísimas. Nuestras células las fabrican a partir de los ácidos grasos, y se les suele llamar "sustancias mensajeras" debido a que llevan información de una a otra célula, haciéndolas capaces de reaccionar ante su medio ambiente.

El nombre de las prostaglandinas les viene de que se pensó en el pasado que se originaban en la próstata. Sin embargo, en el momento actual se sabe que prácticamente todas las células de los mamíferos, y también las de algunos animales que no lo son, producen prostaglandina.

Según el tipo de prostaglandina que actúe, y el animal en el que obre, una sustancia tan delicada que puede desintegrarse en minutos es capaz de alterar la presión sanguínea, estimular o contraer los intestinos o el útero, dilatar o contraer los bronquios, acelerar el parto, causar aborto o evitarlo, reducir los conductos nasales, sedar, producir estupor o fiebre, aumentar o disminuir la coagulación, y mucho más.

En resumen, que así como el desajuste más mínimo de prostaglandinas puede resultar en un serio desequilibrio fisiológico, su reajuste puede tener por consecuencia la curación de un organismo enfermo.

Por supuesto que estos descubrimientos han provocado que los laboratorios se lancen a la experimentación para sintetizar prostaglandinas que sean estables y puedan ser usadas en medicamentos, y sustancias que actúen sobre las prostaglandinas naturales del cuerpo. Su esfuerzo ya se ha visto premiado.

Uno de los diversos campos en los que las prostaglandinas parecen tener gran aplicación, es el de la dismenorrea, o menstruación dolorosa, padecimiento que sufren cerca del cincuenta por ciento de las mujeres que se hallan en edad de menstruación. Hasta el momento, el tratamiento solía consistir en unos cuantos calmantes ineficaces, o tan fuertes que incapacitaban para toda actividad, como es el caso de la codeína. Otra solución que se le solía dar al problema, era considerarlo mental y enviar a la afligida mujer al psicólogo.

Ahora hay evidencias de que el problema no es mental, sino que tiene su origen en el útero. En este órgano, hay ciertas prostaglandinas que obligan a los músculos a contraerse. Las mujeres que padecen de dolor en sus menstruaciones elaboran una cantidad de estas prostaglandinas que es el doble o el triple de la normal, es decir, la elaborada por las que pasan su menstruación sin dolor. Hay ya dos medicamentos autorizados, el ibuprofen o Motrin y el ácido mefenámico o Ponstel, que inhiben la producción de estas prostaglandinas. Según los investigadores, el alivio de la dismenorrea con la administración de estos productos se eleva al noventa por ciento de los casos examinados.

También tiene relación el mundo de las prostaglandinas con el sistema cardiovascular, los ataques al corazón, los abortos y hasta las extracciones de piezas dentarias, pero la labor de los investigadores va más allá. Se está tratando de curar

prostaglandina

las llagas de los pies que aparecen en los diabéticos con procedimientos a base de prostaglandinas. Igualmente, se intenta la dilatación de los tubos bronquiales en los casos de asma y las arterias renales en los casos de enfermedades del riñón. Las inflamaciones de la piel se alivian con aplicaciones de prostaglandinas, y hasta se estudia su posible relación con la esquizofrenia, los tumores y por fin, la gran esperanza: el uso de estas hormonas en la lucha contra el cáncer.

Prostitución ***(prostitution)*** Ofrecimiento del propio cuerpo para su uso sexual, a cambio de dinero o de otras ventajas materiales.

Este comercio carnal puede ser masculino o femenino; heterosexual u homosexual. La forma más extendida es la heterosexual femenina, ya sea la pública que se ejerce en calles y burdeles, o la secreta de clientes y enlaces telefónicos. Sus causas pueden ser muy variadas, aunque hay algunas que aparecen con mayor frecuencia. En primer lugar, un hogar paterno roto y altamente insatisfactorio: malos ejemplos por parte de los padres, poca o ninguna posibilidad de adquirir una profesión decente, y una educación equivocada y torcida. Tampoco se debe descartar el poco deseo de trabajar arduamente, y la intención de ganar dinero con facilidad. Además se podrían mencionar muchas otras situaciones, como rebeldía juvenil, traumas emocionales, complejos sexuales, e incluso grados leves de debilidad mental. Para algunos, es un medio de rozarse con niveles sociales mucho más altos de los que hubieran podido frecuentar si hubiera llevado una vida ordinaria. Incluso algunas parecen hallar cierto romanticismo en su profesión, aunque abunde la frigidez entre ellas. Así vemos que no es infrecuente el caso de una prostituta que acabe por casarse con alguno de sus clientes asiduos y convertirse en una señora de su hogar. Los hombres que acuden a ellas, muchas veces son adolescentes curiosos, o bien hombres tímidos, o de poco atractivo físico, edad avanzada u otros problemas, que a través del pago aseguran el tener una mujer a su disposición, aunque sea por unos instantes. Otros son simplemente hombres que por alguna circunstancia como la lejanía de sus esposas, acuden a ellas para aliviar su tensión sexual, hombres que no desean tener las obligaciones que impone el matrimonio, o simplemente necesitan descansar y relajarse en compañía femenina, como suele ser el caso de las *geishas* japonesas, que más que simples prostitutas, son mujeres finamente educadas para cantar, danzar, recitar y atender al hombre que busca alivio a sus tensiones. No hay que descartar tampoco los perversos sexuales que padecen de desviaciones fetichistas o sadomasoquistas, de los cuales son víctimas las prostitutas con frecuencia. Por desgracia, la sociedad nunca ha llegado a encontrar una solución eficaz ante este problema humano de raíces tan hondas y diversas, que se agudiza enormemente en momentos de desintegración moral y familiar. Lo único que pudiera mejorarlo, sería una formación y una ayuda adecuadas, para que el nivel de unión, ayuda mutua, responsabilidad y educación mejore en el seno de las familias, ya que éstas son la célula básica de la sociedad.

Proteína ***(protein)*** Cualquiera de las sustancias que integran un grupo de compuestos nitrogenados de gran peso molecular. Estos se hallan en los tejidos animales y vegetales en diversas formas, y son típicos de la materia viva. En los procesos químicos del cuerpo, las proteínas son esenciales para el mantenimiento de los tejidos y como fuente de energía. En el proceso de la digestión, las proteínas complejas, que están compuestas de moléculas inmensas, se descomponen formando otras más sencillas, que a su vez se transforman en aminoácidos.

Provera ***(Provera)*** Hormona femenina obtenida sintéticamente que se utiliza para evitar el ABORTO espontáneo.

Provest ***(Provest)*** Nombre de un anticonceptivo femenino administrado por vía oral.

Prurigo ***(prurigo)*** Grupo de enfermedades distintas que tienen en común la existencia de prurito violento y erupciones. Son crónicas, y aparecen *esp.* en los miembros, la espalda, el pecho y el vientre; de ordinario respetan la cara. // — **estival**, el que se reactiva fuertemente cada verano. El aumento de vegetales en la dieta puede ayudar a aliviarlo.

* **Prurito** ***(pruritus; itching)*** Sensación molesta de picor en la piel o en algunas zonas mucosas. Puede ser ardiente, punzante o de hormigueo, y se considera como una variante atenuada del dolor. // — **senil**, prurito de la edad avanzada, que se observa en las mujeres después de la menopausia, y a

veces durante la misma, en los órganos sexuales o en todo el cuerpo. Es probable que se deba a los cambios que se realizan en la piel durante esta época. Hay numerosas lociones y cremas medicamentosas que ayudan a aliviarlo. // — **vulvar,** afección en la que se produce intenso prurito en los genitales externos; es frecuente durante el EMBARAZO y en los casos de diabetes.

Pseudociesis ***(pseudocyesis)*** Falso embarazo. Se presentan casos de mujeres cuyo abdomen aumenta de tamaño, mientras cesa la menstruación, sin que haya un embarazo real. Por lo general, sucede entre mujeres muy deseosas de tener hijos. A veces se debe a un estado mental anormal en el que la mujer se imagina que ha tenido relaciones sexuales con un hombre que ella quisiera tener por esposo o amante. Cuando esta situación se trata a base de anestesia, el aumento de volumen del vientre desaparece.

Psicoanálisis ***(psychoanalysis)*** Método desarrollado por Sigmund Freud y sus discípulos para determinar los esquemas y las motivaciones de la personalidad humana con el fin de ayudarle a resolver diversos problemas de tipo emocional.

Psiconeurosis ***(psychoneurosis)*** Desorden de tipo emocional causado por el conflicto entre los deseos de la persona y las ideas sociales o personales sobre lo que es correcto. La mayoría de las veces, no hay conducta externa anormal, pero las reacciones emocionales se presentan en forma de enfermedades físicas. La psiconeurosis o neurosis se caracteriza por una serie de estados psicopatológicos, como la NEURASTENIA, la HIPOCONDRIA, la HISTERIA y los estados compulsivos, en los que el enfermo se dedica a repetir palabras o actos en contra de su voluntad.

Psicosis ***(psychosis)*** Trastorno mental en general, pero *esp.* aquél en el que la persona pierde casi por completo el contacto con la realidad.

Puede deberse a vivencias o cadenas de vivencias traumatizantes, a enfermedades hereditarias, a lesiones adquiridas que afectan al sistema nervioso, al proceso natural de desgaste de la vejez, o a peculiaridades psíquicas anormales en la persona. Requieren una atención cuidadosa a cargo de un psiquiatra, y en muchos casos el internamiento en una casa de salud. En el momento actual se han sintetizado ya una serie de drogas que ayudan grandemente al restablecimiento de la persona, por lo que ha disminuido el uso del electrochoque.

Psicosomáticas, enfermedades ***(Psychosomatic diseases)*** Enfermedades que tienen que ver tanto con el cuerpo como con la mente.

Aunque tienen manifestaciones fisiológicas concretas, sus causas han de ser halladas en trastornos de tipo emocional. Son más frecuentes y extendidas de lo que parecería a simple vista, *esp.* en la agitación y la tensión de la vida moderna. Generalmente se limitan a aquellas partes del organismo que se hallan bajo el control del sistema nervioso involuntario (*gran simpático*), como son el tubo digestivo, las glándulas endocrinas, el corazón, los pulmones, la piel y la vejiga de la orina. La más clara probablemente sea la úlcera estomacal, relacionada con los estados de irritación y de angustia. Tratarla con dietas y medicinas puede mejorarla, pero mientras no desaparezcan las causas psíquico-emocionales de su existencia, no se curará del todo. Esto quiere decir que las enfermedades psicosomáticas, como suelen ser las migrañas, las úlceras, muchos tipos de colitis, el asma, la hipertensión arterial, la artritis, el reumatismo y diversas enfermedades de la piel, requieren tratamiento psíquico, a la par del tratamiento físico por medio de medicinas. Su número es mucho mayor que la lista mencionada, y entre sus causas más frecuentes, está la TENSIÓN de la vida moderna.

Psicoterapia ***(psicotherapy)*** Tratamiento de las enfermedades por medio de sugestión u otros procedimientos psíquicos; da resultado en especial cuando se trata de dolencias nerviosas.

Psoriasis ***(psoriasis)*** Afección crónica de la piel que se presenta en forma de escamas que pueden afectar a grandes zonas de la piel.

Aún se desconoce su causa, pero aparece sobre todo en las personas de la raza blanca, de edad mediana, y si no se trata, puede persistir o repetirse durante años, o por toda la vida. Parece tener alguna relación con la tensión nerviosa, por lo que averiguar el motivo de esta última, es lo primero que ha de hacerse para tratar de curar la enfermedad, que por otra parte, no produce malestar alguno, excepto algún picor de vez en cuando, aunque sea desagradable a la vista.

Ptialismo ***(ptyalism)*** Secreción excesiva de saliva. Suele iniciarse en los

primeros tiempos del EMBARAZO, y alcanza su grado máximo entre el tercer y cuarto mes. Hay algunos tratamientos y drogas que, si el médico los aconseja, pueden ayudar a disminuir esta anomalía.

Pubarquia ***(pubarche)*** Aparición del vello pubiano.

Pubertad ***(puberty)*** Período de la vida durante el cual los órganos sexuales comienzan a funcionar a plenitud.

En los niños está marcada de forma especial por el cambio de voz y la primera eyaculación, mientras que en las niñas uno de los momentos fundamentales es la MENARQUIA. Hay quien confunde los términos "pubertad" y "adolescencia", siendo así que no son equivalentes. El primero se refiere a un fenómeno de tipo fisiológico, mientras que el segundo se refiere a una evolución en la mente de la persona. Tampoco es del todo exacto identificar el inicio de la pubertad con la menarquia, aunque guarden estrecha relación. Hay un período prepuberal, que se inicia alrededor de los 10 años, aunque esta fecha sea muy variable. Durante esta época hay una preparación interna que tiene algunas manifestaciones: aparición del vello sexual, desarrollo de los senos y desarrollo de las caderas. También hay aumento de estatura y de peso. Este período de dos o tres años termina cuando tiene lugar la menarquia, momento cuya fecha es también muy variable. Con ella se inicia el momento puberal propiamente dicho. Que comiencen las menstruaciones no quiere decir que haya ovulación, de manera que este período es estéril aún como línea general. Terminan de desarrollarse las características sexuales secundarias, los ovarios aumentan de volumen, las trompas crecen y se desarrollan, el útero llega a duplicar prácticamente su peso, tomando la forma de una pera invertida, en la vagina se realiza un cambio epitelial, los labios mayores y menores se desarrollan y cierran el orificio vaginal, se desarrolla el clítoris, el monte de Venus desarrolla vello en la típica forma adulta de triángulo, y termina casi por completo la evolución de los senos. El cuerpo adquiere, junto con el tamaño, la redondez de formas típica del sexo femenino. Todo esto podría resumirse afirmando que la pubertad es una gran crisis hormonal que saca a la niña de su estado de tranquilidad sexual para convertirla en una mujer capaz de ser esposa y madre. Hay una serie de alteraciones que pueden presentarse con respecto a este momento de la vida femenina. En primer lugar, la pubertad precoz, que suele deberse a tumores en los ovarios o las glándulas suprarrenales; también puede haber pubertad tardía por ser escasa la actividad de la hipófisis, por falta congénita de ovarios, o por desarrollo deficiente de los mismos. Las alteraciones del ciclo femenino que se pueden producir en la pubertad, son la *amenorrea primaria*, o retraso en la aparición de la primera regla; la *polimenorrea*, o aparición de las menstruaciones en ciclos muy cortos; la *oligomenorrea*, que es el fenómeno contrario; las *menorragias* o exceso de flujo en la menstruación, y en ocasiones hemorragias genitales que no tienen que ver con el ciclo, sino con problemas internos e irritaciones. Se recomienda de manera especial para este período de la vida, que se tengan costumbres sanas de alimentación e higiene, se frecuente el aire libre, se rodee a la jovencita de un ambiente sano y apacible, y se la mantenga bajo supervisión médica.

Púbica, región ***(pubes)*** Región del abdomen, cubierta de vello sexual a partir de la pubertad, que se encuentra encima de los GENITALES externos.

Pubis ***(pubis)*** Hueso que forma la parte anterior del coxal o ilíaco. Para más detalles, V. PELVIS.

Pudendas, partes ***(pudenda)*** V. órganos GENITALES.

Puérpera ***(puerpera)*** Mujer que acaba de tener un hijo.

Puerperal ***(puerperal)*** Todo lo relativo a los días posteriores al parto // **Esterilización —**, esterilización quirúrgica realizada durante el puerperio. // **Sepsia o fiebre —**, infección aguda de los conductos genitales después del parto. Cuando éste ha sido prolongado y se ha necesitado mucha manipulación, el cuerpo materno queda predispuesto para la infección. Antes de la aparición de los antibióticos, las fiebres puerperales cobraban muchas víctimas; tantas, que eran la causa principal de las muertes relacionadas con la maternidad.

Puerperio ***(puerperium)*** POST-PARTUM; período que transcurre desde que termina el parto, hasta que los órganos genitales y el cuerpo de la mujer vuelven a su tamaño y funcionamiento

normales. Suele ser un período de unas seis semanas que termina cuando los huesos pélvicos terminan de regresar a su posición normal.

Pulso ***(pulse)*** Cambio intermitente en la forma de una arteria, debido a los aumentos de tensión de sus paredes que se producen como consecuencia de las contracciones del corazón.

La arteria que suele usarse para conocer el pulso de la persona, es la radial, que se haya sobre el hueso denominado *radio*, al nivel de la muñeca. En los adultos, el número normal de pulsaciones por minuto varía de 67 a 72. En los niños pequeños es de 120 a 140 en las primeras semanas de vida, para después descender a unos promedios de 100 a 120. Cuando es demasiado rápido, la persona tiene *taquicardia*; si es demasiado lento, tiene *bradicardia*. La fiebre suele acelerarlo entre 14 y 18 latidos por minuto por cada grado por encima de lo normal. También después de un ejercicio fuerte, aumenta la pulsación, volviendo a la normalidad en unos minutos. Cuando hay fibrilación auricular en el corazón, el pulso deja de batir en forma rítmica, para hacerlo en forma irregular. La fuerza con que late, puede variar cuando hay desarreglos relacionados con estados físicos depresivos o enfermedades cardiovasculares.

Purgante ***(purgative)*** Sustancia que tiene acción de evacuante intestinal. No se debe abusar de los purgantes, ni de los laxantes, que son su forma más suave, ya que puede llegar el momento en que el cuerpo los necesite como un hábito. Es muy peligroso usarlos cuando se sospeche que hay principio de apendicitis.

Púrpura hemorrágica ***(purpura hemorrhagica)*** Enfermedad causada por una drástica disminución en el número de las partículas sanguíneas conocidas con el nombre de PLAQUETAS.

Como éstas son los elementos de coagulación, cuando su número se halla por debajo del normal, pueden comenzar hemorragias en forma espontánea, especialmente en las mucosas de la nariz y la boca y debajo de la piel, dando lugar a hematomas. En muchas mujeres hay una disminución de plaquetas durante la menstruación. La púrpura hemorrágica suele verse entre las edades de doce y veinticinco años, aunque puede tener lugar a cualquier edad. Algunos

casos se hacen tan graves, que la persona que la padece puede desangrarse en cuestión de días. Hay casos en que el padecimiento se hace crónico, variando de gravedad según los momentos de la vida del enfermo.

Purulento ***(purulent)*** Que contiene PUS.

Pus ***(pus)*** Producto espeso y amarillento de la inflamación, que se halla en los abscesos. Está compuesto sobre todo de suero y leucocitos o glóbulos blancos. Su color varía según el microorganismo que haya motivado su aparición.

Q

Q, fiebre ***(Q fever)*** Infección similar a la gripe o a la neumonía viral.

La causa un microorganismo más pequeño que las bacterias, pero mayor que los virus filtrables, del grupo de las rickettsias. Se transmite al hombre por medio de las garrapatas que son parásitos de los animales domésticos. Comienza con fiebre, dolores de cabeza, escalofríos y malestar general, seguido de una gran sensación de debilidad. Puede durar tres semanas en los casos más serios. Una de las vías más corrientes de infección son la leche y los productos lácteos que no han sido debidamente procesados. La PASTEURIZACIÓN de dichos productos es una buena defensa contra esta enfermedad.

Queilitis ***(cheilitis; chilitis)*** Inflamación de los labios. // — **actínica,** la debida a los rayos del sol. // — **tóxica,** la producida por un irritante químico. En la mujer pudiera ser causada por algún ingrediente presente en los cosméticos que utiliza, *esp.* la pintura de labios, que provoque esta reacción en su organismo. Es un tipo de reacción alérgica que se puede suprimir hallando el motivo de la misma.

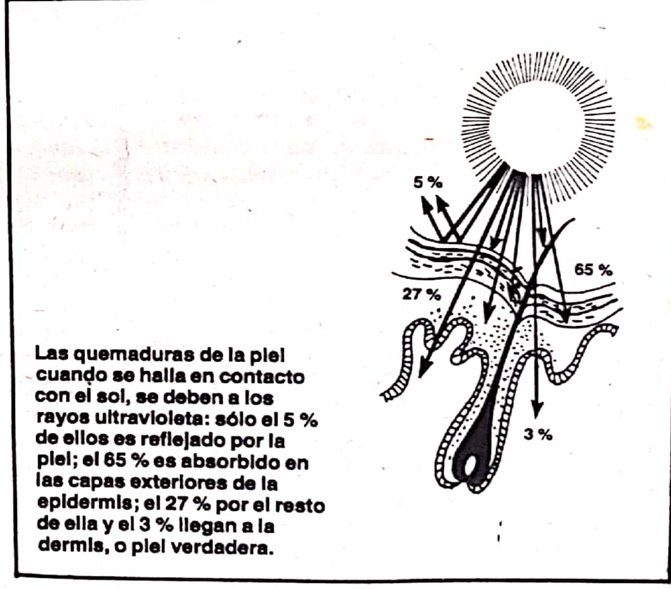
Queilofagia ***(cheilophagia)*** Hábito nervioso o tic que consiste en la costumbre de morderse los labios.

Queloides ***(keloid)*** O *queloide cicatrizal.* Tumor cutáneo de tejido conjuntivo de color rosa encarnado que se desarrolla en las cicatrices. Consiste en una elevación lisa, plana o tumoroide de la piel, y de ordinario la persona tiene una cierta tendencia a formarlos. Por eso no se recomienda su extirpación por medios quirúrgicos, ya que se suelen volver a formar. Es más frecuente en las personas jóvenes, y en especial en las del sexo femenino.

Quemadura ***(burn)*** Lesión de los tejidos producida por la acción del calor en

sus distintas formas: llama, escaldamiento, calor radiante, rayos solares o radiactividad.

Se distinguen cuatro grados: *primer grado,* enrojecimiento de la piel; *segundo grado,* formación de ampollas; *tercer grado,* necrosis o muerte profunda de los tejidos, que puede llegar al hueso, y *cuarto grado,* carbonización. Las quemaduras muy extensas son siempre graves, cosa que no suelen tener en cuenta los veraneantes cuando se acuestan al sol, exponiéndose a una serie de consecuencias, graves muchas de ellas. Las personas de piel fina se queman, adquieren PECAS en la piel y pueden llegar a desarrollar CÁNCER epidérmico. Además existe el peligro de la INSOLACIÓN y de la meningitis, por lo que es necesario actuar con una gran cautela, sobre todo al principio de la temporada de playa.



Las quemaduras de la piel cuando se halla en contacto con el sol, se deben a los rayos ultravioleta: sólo el 5 % de ellos es reflejado por la piel; el 65 % es absorbido en las capas exteriores de la epidermis; el 27 % por el resto de ella y el 3 % llegan a la dermis, o piel verdadera.

Queratina ***(keratin)*** Sustancia orgánica que forma la base de la epidermis, el pelo, las uñas y todos los tejidos córneos.

Queratitis ***(keratitis)*** Inflamación de la córnea del ojo. Puede deberse a una reacción alérgica de los tejidos de la zona, contra los cosméticos usados en los párpados y las pestañas.

Queratosis ***(keratosis)*** Endurecimiento de los tejidos de la piel por exceso de queratina en ellos. A veces se produce en los GENITALES externos después de la menopausia, como primera manifestación de la CRAUROSIS.

Quina *(Peruvian bark; cinchona)* Droga medicamentosa obtenida de la corteza de varios árboles del género *Cinchona*; conocida desde la antigüedad en América como antipalúdico. Contiene varios alcaloides, entre los que se hallan la QUINA, la quinidina y otras sustancias. Se usa generalmente como tónico, aunque también es FEBRÍFUGO. Puede usarse además para lavar y proteger heridas y úlceras.

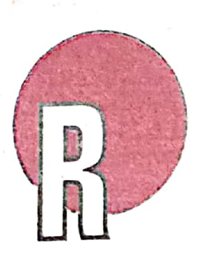
Quinina *(quinine)* Alcaloide obtenido de la QUINA; blanco, de sabor amargo. Estimulante del sistema nervioso en pequeñas dosis. Tiene numerosas aplicaciones contra el paludismo, la gripe, la fiebre tifoidea y la neumonía. Es tónico y también actúa como estimulante de las contracciones del útero en el PARTO.

Quintipara *(quintipara)* Mujer que está dando a luz por quinta vez.

Quiste *(cyst)* TUMOR formado por un saco cerrado.

Se utiliza este nombre *esp.* para aquéllos que contienen sustancias líquidas o semisólidas. Muchos proceden de la transformación de cavidades cerradas, en las cuales se va depositando la materia. Otros se forman en cavidades abiertas revestidas de mucosa, cuyos conductos se obstruyen al engrosar dicha mucosa. Hay otros que se forman a partir de antiguos derrames sanguíneos. Los llamados *demoideos* son congénitos, y poseen dentro una piel igual a la externa, a menudo con pelos, glándulas sebáceas y hasta dientes, por lo que muchos estiman que se podría tratar de un gemelo idéntico que no llegó a desarrollarse y quedó incluido dentro del cuerpo del otro. También hay parásitos que se enquistan en los tejidos del organismo durante ciertas etapas de su desarrollo. A veces, cuando hay heridas pequeñas de la piel, las células epiteliales pueden hundirse y dar origen posteriormente a un quiste. El tamaño de los quistes varía desde los grandes, pesados y visibles, hasta los de dimensiones microscópicas. En general, suelen ser tumores benignos, aunque si adquieren gran tamaño, pueden perjudicar a los órganos cercanos, o degenerar en cancerosos. Sólo en un corto número de casos, basta con evacuarlos haciendo una punción, para que desaparezcan; de ordinario, hay que extirparlos, utilizando medios quirúrgicos. // — láctico, **el formado por retención de leche a consecuencia de la obstrucción de un conducto galactóforo después de una MASTITIS.**

// — del ovario, **el que se presenta en este órgano, ya sea dermoide, multilocular o de otra naturaleza.** // — parovárico, **el que parte del PAROVARIO.** // — de Wolff, **quiste situado en el ligamento ancho del útero, que se considera debido a la presencia de residuos del cuerpo de Wolff, que en el hombre forma el epidídimo, el vaso deferente y el conducto eyaculador al desarrollarse.**



Rabadilla *(coccyx; rump)* Extremo final del espinazo.

Es una de las partes del organismo que más se resienten con el trabajo continuado, y en el caso de la mujer, en los casos de inflamaciones y tumores en los órganos genitales. Los dolores agudos suelen desaparecer con bastante rapidez, pero siguen repitiéndose mientras no se remedie su causa. Los trabajos sedentarios, como los de oficinas y muchas industrias, son los menos indicados cuando la persona sufre de estos dolores. El ejercicio, las caminatas, el atletismo y cuanto contribuya a aumentar la tonicidad de los músculos de la espalda y el vientre, son su mejor remedio.

Rabia *(rabies)* Hidrofobia. Enfermedad infecciosa aguda causada por un virus filtrable y transmisible al ser humano en las mordeduras de animales. Es propia de ciertos animales: perro, gato, caballo, lobo, murciélago, ganado vacuno y otros. El perro es el que la transmite al hombre con mayor frecuencia, por su proximidad al mismo. Dada su extrema gravedad, es necesario mantener control sobre estos animales a base de vacunas y vigilancia, *esp.* en momentos en que se hayan presentado ya algunos casos.

Radioterapia *(radiotherapy)* Tratamiento de ciertas enfermedades con rayos, *esp.* con RAYOS *X* o *Röntgen*, *rádium* o *cobalto*.

Estas dolencias suelen ser cancerosas. Dicho tratamiento está basado en el hecho de que estas sustancias emiten una radiación que daña los tejidos, y en especial aquéllos que están en desarrollo. Como los tejidos cancerosos crecen con gran rapidez, se destruyen también más pronto que los demás tejidos del organismo; hay algunos tipos de cáncer que son afectados más rápidamente. La aplicación de estos rayos es muy peligrosa, ya que un exceso podría destruir tejidos sanos. Generalmente, en el tratamiento de estas delicadas enfermedades, se apela a la cirugía y a la

radioterapia a la vez. Aunque peligrosa, por los tejidos nuevos que destruye, la radioterapia ha sido aplicada también para contener hemorragias uterinas intensas que se presentan algunas veces durante los momentos de cambio de vida en la mujer. Suele producir un gran cansancio corporal, dolor de cabeza, vómitos y otros daños, que suelen contrarrestarse en lo posible a base de vitaminas de complejo B y descanso absoluto.

Radio o rádium *(radium)* Metal cuyas propiedades han dado nombre a la radiactividad. Sus aguas minerales pueden ser tomadas, o usadas en inhalaciones y baños, contra neuralgias, gota y reuma. La RADIOTERAPIA emplea sus radiaciones de formas diversas, para fines sencillos, como la eliminación de enfermedades cutáneas, u otros más delicados, como el tratamiento de tejidos cancerosos.

Radón *(radon)* Emanación de RÁDIUM; elemento químico que se origina en la desintegración radiactiva espontánea de éste.// **semilla de —**, pequeña cápsula hecha de oro o cristal, llena de radón que se introduce en los tejidos para eliminar las señales de nacimiento llamadas *manchas fresa*; su actividad dura solamente unos pocos días.

Raquialgia *(rachialgia)* Dolor en la columna vertebral; se debe a malformaciones, enfermedades o simplemente malas POSTURAS.

Raspado *(curettage)* V. CURETAJE.

Raynaud, enfermedad de *(Raynaud's disease)* Enfermedad que predomina en las mujeres entre 18 y 30 años; las arterias pequeñas de los dedos se contraen, las manos y los pies se enfrían y toman color azulado, y después los dedos parecen como muertos e insensibles. Aunque se desconoce su verdadera causa, el hábito de fumar parece estar relacionado con ella, por lo que es lo primero que se elimina. También los trabajos en que las extremidades están sometidas a cambios bruscos de temperatura, tienen relación. El tratamiento suele emplear vasodilatadores.

Rayos X *(X rays)* Rayos Roentgen; radiaciones electromagnéticas invisibles de gran energía y elevado poder de penetración.

En medicina se utilizan en tres longitudes de onda diferentes: *duras*, *blandas* y *radiaciones límites*. Su capacidad de penetración permite observar el interior del ser humano, cuyas partes opacas quedan marcadas en una placa fotográfica. Por las lesiones que producen en los tejidos, han sido usados en la lucha contra el CÁN-

CER. También han demostrado ser un poderoso auxiliar en el momento del PARTO. Unos días antes, cuando ya el bebé se halla totalmente formado, el médico hace una placa de rayos-X para determinar su posición; nunca antes, pues podría ser dañino para la criatura.

Rectalgia *(rectalgia)* Dolor en el recto.

Recto *(rectum)* Segmento final del tubo digestivo. Tiene de quince a veinte centímetros de largo y termina en el ano, salida inferior por la que se evacúa la materia sólida de desecho.

Rectocele *(rectocele)* Proctocele; hernia o prolapso del recto, o parte del mismo. Puede suceder en los partos muy laboriosos, o como consecuencia de un estreñimiento avanzado, y su tratamiento es exclusivamente quirúrgico.

Redaño *(omentum)* V. OMENTO.

Reflejo *(reflex)* Movimiento involuntario que es realizado como reacción ante un estímulo.

Muchas acciones reflejas se realizan en el cuerpo como parte de su funcionamiento ordinario, o en conexión con alguna enfermedad. El rotular es uno de los más conocidos. También la risa resulta un reflejo cuando es reacción ante las cosquillas. La persona puede llegar a fabricar sus propios reflejos para realizar mejor las labores propias de su profesión u oficio, a base de la continua repetición de los mismos movimientos. También durante la vida, se van adquiriendo una serie de reflejos aprendidos que permiten una adaptación mejor al medio. El nombre genérico para estos reflejos aprendidos es el de *condicionados*.

reflejo

Los centros nerviosos reguladores de la vida de relación y de la vida vegetativa, pueden ser puestos en actividad de diversas maneras. La más fácil de comprender es la voluntaria, en la que intervienen centros bien especializados, como es el caso del cerebro y sus distintas zonas corticales. Además de ésta, hay tres formas en las que no interviene la voluntad de la persona. En primer lugar, la que se podría llamar directa o automática. En esta activación, lo que desencadena la actividad nerviosa es la modificación físico-química de la sangre. Así se producen la asfixia, y así actúan las distintas hormonas y las sustancias tóxicas.

Pueden ser activados también por una asociación innata entre diversos centros. Ejemplo de esto serían las reacciones viscerales ante las emociones: palpitaciones, rubor, palidez, sudoración y demás reacciones.

Más allá de estas formas de activación nerviosa, entramos en el mundo de los reflejos. La actividad refleja es una característica fundamental de la actividad nerviosa en general. El reflejo es la consecuencia de una excitación sensorial que alcanza a un centro nervioso, y desencadena una respuesta al nivel de los órganos que son controlados por ese centro. Dicho de una manera más sencilla, es una impresión transformada en acción.

El arco reflejo simple es la forma más elemental de actividad refleja, aunque no sea la única. Su mecanismo sería como sigue: una sensación periférica o exterior, como puede ser un pinchazo o un golpe en un tendón, provoca la aparición de una corriente nerviosa que se desplaza rápidamente a través de una neurona centrípeta hasta un centro motor. En este centro, la corriente pasa a una neurona eferente y llega hasta el órgano de respuesta, que reacciona. Este es el caso del llamado reflejo de Aquiles, que consiste en la extensión brusca del pie cuando se golpea el tendón de Aquiles.

Los reflejos pueden ser adquiridos, en cuyo caso se llaman condicionados. El reflejo condicionado es una respuesta aprendida y fijada bajo la influencia de un elemento excitador nuevo que se superpone al excitador primitivo y habitual, para después sustituirlo.

El experimento clásico con respecto a los reflejos condicionados es el del investigador ruso Iván Pavlov. Consistía en hacer primero que un perro comiera carne, midiéndole la cantidad de secreción salivar producida. Este es un reflejo absoluto o innato en todos los perros; es algo automático, presente en la naturaleza misma del animal. Después se repetía la experiencia, pero haciéndola preceder de algún otro estímulo sensorial, como un timbre o un silbido. Cuando ya se había repetido varias veces el experimento en esta segunda forma, llegaba el momento en que el timbre o el silbido solo, sin necesidad de que la carne estuviera presente, provocaba en el animal la secreción de saliva en la misma cantidad que cuando el alimento se hallaba presente. Como la creación de este nuevo reflejo aprendido exige ciertas condiciones, fue el propio Pavlov quien le dio el nombre de reflejo condicionado.

reflejo

Este descubrimiento ha tenido una gran importancia en todos los sectores de la vida humana. Llevado a sus últimas consecuencias en el hombre, en el que la corteza cerebral actúa como centro de reflejos condicionados, se llega a la conclusión de que el psiquismo actúa sobre el cuerpo, y viceversa. Dicho de otra forma, no hay barreras entre ellos en realidad. El organismo es, por consiguiente, un todo conjuntado, cuyas partes actúan las unas sobre las otras.

Por medio de los reflejos condicionados se produce la educación del ser humano. Esta es la forma en que las costumbres, las normas morales y la vida social se van inscribiendo en el cuerpo, dando nacimiento a las formas de comportamiento o hábitos. Por medio de ellos, el mundo de los valores morales y espirituales se encarna en el ser humano y modifica los impulsos instintivos y la vida emocional. Los reflejos condicionados son la forma en la que el ser humano logra adquirir un cierto dominio de sí mismo para enfrentarse con éxito a la vida.

Regla ***(rule)*** V. MENSTRUACIÓN.

Regurgitación ***(regurgitation)*** Movimiento de un líquido en dirección contraria a la normal, esp. de los alimentos del estómago al esófago cuando tratan de regresar a la boca, sin que haya movimientos de vómitos.

Rejuvenecimiento ***(rejuvenation; rejuvenescence)*** Readquisición de las características juveniles.

Se intenta esp. en las funciones de las GÓNADAS, sea por vía natural o por operación, inyección o injerto. Es un viejo anhelo que la ciencia no ha podido satisfacer aún, aunque haya aumentado la expectativa de vida, y a cada paso se esté publicando la aparición de algún remedio mágico. Mientras no se resuelva, lo mejor sigue siendo recordar que la juventud y la vejez son unas actitudes mentales, más que estados físicos concretos, y que quien haya sabido vivir en alegría su juventud, debe aprender a envejecer con alegría también, para tener una vejez carente de angustias, lo cual ayudará en muchas ocasiones a mantener la salud, incluso la corporal.

Relajación ***(relaxation)*** Acción destinada a disminuir las tensiones con el fin de mantener el equilibrio y la salud de la persona, tanto en su aspecto físico como en el mental y el espiritual.

relajación

Hay una especie de ritmo cíclico en la existencia humana, que no puede ser alterado sin graves consecuencias. Este se compone de momentos en que predomina la tensión, seguidos de una fase de relajamiento. El gran peligro que corre el hombre de hoy, es el de alterar este ritmo, sometiéndose por distintas causas a situaciones de tensión excesivamente prolongadas, sin que haya entre ellas momentos de relajamiento que renueven las fuerzas del organismo y despejen la mente de las tensiones de la vida ordinaria.

El ser humano que quiere ser equilibrado ha de poner su objetivo en conseguir un equilibrio entre ambos aspectos de su vida. El peligro de una tensión prolongada se evita con más seguridad si se está acostumbrado a relajarse en forma metódica, como parte integrante del propio modo de vivir. En la lucha activa por la existencia a la que tienen que someterse hoy en día la mayoría de las personas, también debe tener sus derechos y su lugar propio lo que podríamos llamar la pausa fecunda, *o como dirían los romanos de la antigüedad, el* ocio creador.

Cada persona tiene sus propias condiciones individuales de vida, de manera que uno buscará la relajación en una siesta reparadora, si le es posible de acuerdo con su horario de actividad. Otro, la buscará en un paseo para despejar la mente. Otro la encontrará en dedicarle un tiempo diario o semanal a su pasatiempo favorito, que muy bien puede ser algún tipo de actividad manual. Después de concluido el trabajo profesional, hay muchas posibilidades de encontrar este estado de distensión, pero como cada persona tiene su propio mundo interior de deseos y preferencias, no se deben establecer reglas fijas para esta búsqueda tan necesaria.

De manera muy especial, la mujer que realiza actividades profesionales debe buscar su propia forma de distensión para poder seguir desarrollando su vida con normalidad, sin excesos de tensión que produzcan situaciones como insomnio, irritabilidad excesiva o sensación continua de fatiga.

El ama de casa es también una persona expuesta a dejarse llevar en el torbellino de la actividad continua e inacabable, sin separar para sí esos momentos de "santuario" que le permitan ser ella misma, además de ser la persona que hace los papeles de madre y esposa.

En un baño de vapor muchas veces se recobra el frescor perdido, gracias a la relajación que se

relajación

produce después de él. También podrá ser un baño estimulante con ducha fría en verano, o simplemente cambiarse las ropas de trabajo por otras cómodas y holgadas y quedarse descansando en la tranquilidad del hogar. Quizá sea un paseo al anochecer, si la persona ha tenido que pasarse el día trabajando encerrada en un lugar; una lectura, un programa de radio o de televisión que despejen la mente de las preocupaciones cotidianas; oír música, o mejor aún, poderla interpretar con algún instrumento; una actividad deportiva; un rato cultivando el jardín de la casa.

Hay personas que nunca se han planteado la necesidad de relajamiento en una forma seria. Es necesario sentarse a pensarlo, planear la forma en que se va a realizar, buscarle un momento fijo en el día, la semana, el mes y el año, y después cumplir con lo establecido. De la falta de planificación se deriva el que se busque el relajamiento sin orden ni concierto en algunas formas que son más bien peligrosas.

Es peligroso tratar de conseguirlo por medio de las bebidas alcohólicas. Así hay quienes llegan a adquirir el vicio. Igualmente es peligroso el uso de drogas tranquilizantes como costumbre. Se pretende conseguir en el tabaco un relajamiento, y sin embargo la nicotina que contiene es un estimulante. Estas maneras de llegar al relajamiento pueden llegar a un momento en que produzcan más problemas en lugar de resolver los existentes.

Por lo general, las vacaciones en las que hay un cambio de ambiente, son las fuentes más eficaces de distensión. Con frecuencia, basta con pasar un fin de semana en otro ambiente para lograrla. La mente se despeja, el organismo recupera fuerzas, y se emprende nuevamente la vida con una visión distinta, más fecunda y equilibrada.

Relajante ***(relaxing)*** Todo lo que produzca una disminución del estado de tensión en la persona. Mejor que todos los productos farmacéuticos, es la adquisición de la costumbre que podría llamarse *pausa relajante*, o *pausa fecunda*, momento diario imprescindible con el fin de distenderse y distraer la mente de los problemas cotidianos. Esta relajación es fuente de salud física y mental.

Reproducción ***(reproduction)*** Concepción; proceso por el cual los seres vivos producen otros seres semejantes a ellos (v. FECUNDACIÓN).

Resección ***(resection)*** Corte de un órgano. // — **tubárica,** corte de las TROMPAS DE FALOPIO para lograr la esterilización; en desuso actualmente, por innecesaria en la mayoría de las circunstancias.

Reserpina ***(reserpine)*** Droga alcaloide que ha sido usada con éxito para los problemas de alta presión arterial y en el alivio de los síntomas de desórdenes mentales agudos. Se obtiene de la raíz de la Rauwolfia serpentina, y desde hace siglos es conocida y usada en el subcontinente indio.

Residual, síndrome del ovario ***(residual ovary syndrome)*** Grupo de dolencias, entre las que se encuentra una mayor proporción de cáncer en los ovarios, que se han encontrado en mujeres a las que se les practica la HISTERECTOMÍA sin quitarles los ovarios.

Retención ***(retention)*** Detención anormal de un producto en el lugar de origen o almacenamiento. // — **de orina,** retención de dicho líquido en la vejiga, debido a inflamación de las vías urinarias. // — **placentaria o de las secundinas,** permanencia de esta materia en el útero después del PARTO, que obliga al médico a extraerla en forma manual.

Retortijón ***(gripe)*** Dolor breve y violento en la zona abdominal, que suele deberse a COLITIS u otros problemas digestivos, y en el caso de la mujer, también a *adherencias*, o sea, soldaduras anormales de órganos en el abdomen.

Retroflexión ***(retroflexion)*** Flexión hacia atrás. Dícese *esp.* del ÚTERO, cuyo fondo se inclina, mientras el cuello conserva su posición normal.

Puede ser congénita, o adquirida por traumas, incluso durante embarazos o partos, y suele producir largas menorragias y dolores intestinales. Puede tener como consecuencia la obturación de las trompas, por lo que se convertiría en causa indirecta de esterilidad. Aunque por medio de PESARIOS puede aliviarse la situación, lo mejor es someterse a una operación quirúrgica. Si sobreviene un embarazo en estas condiciones, puede ser muy peligroso. // — incarcerada, **la que sucede en el útero de la embarazada, sin que se pueda resolver en forma manual; en esta situación, el útero retroflexo comprime la vejiga, la uretra y el recto, con las consiguientes molestias y complicaciones.**

Reuma ***(rheumatism)*** Enfermedad que produce dolor y rigidez en las articu-

laciones y los músculos. Puede deberse a una serie muy amplia de causas. // — **psicógeno,** tipo de NEUROSIS que es más frecuente en el sexo femenino, en que las manifestaciones artríticas están asociadas siempre con problemas de tipo emocional.

Rh, factor ***(Rh factor)*** V. FACTOR RH.

Rho GAM ***(Rho GAM)*** Nombre comercial de un medicamento que se administra a la mujer cuya sangre es Rh negativa, inmediatamente después del parto o el aborto.

Riboflavina ***(riboflavin)*** Nombre científico de la vitamina B_2, lactoflavina o vitamina G. Su carencia produce debilidad general y desórdenes en la piel. La punta y los bordes de la lengua se inflaman y las comisuras de los labios se parten. También los ojos son muy sensibles a su deficiencia; las mucosas que los rodean suelen inflamarse, y la córnea puede llegar a sufrir daños permanentes. El cutis de la persona que tiene deficiencia de riboflavina, suele tener un aspecto grasiento y escamoso a la vez.

Rinitis ***(rhinitis)*** Sensación de inflamación en los tejidos mucosos nasales, con goteo postnasal. // — **del embarazo,** rinitis que se produce con frecuencia durante el embarazo debido a la acción de las hormonas. Suele desaparecer después de la terminación del período de gestación.

Rinofima ***(rhinophyma)*** Tipo de acné que daña los vasos sanguíneos y las glándulas sebáceas de la nariz, produciendo una desagradable inflamación con formación de grandes nódulos. Este padecimiento desfigura notablemente, y suele exigir cirugía plástica.

Rinoplastia ***(rhinoplasty)*** Operación de cirugía plástica realizada en la nariz.

Roentgen, rayos ***(Roentgen or Rõntgen rays)*** V. RAYOS X.

Roentgenograma ***(roentgenogram)*** Placa de RAYOS X.

* **Roncha** ***(wheal)*** Pápula, elevación rojiza de la piel en un lugar concreto, pasajera y productora de prurito. Las causas pueden ser muy diversas, pero suelen ser útiles como síntoma de ALERGIAS cuando aparecen sin motivo conocido; entonces es necesario revisar el tipo de ropas, cosméticos y perfumes que se usan, hasta dar con el causante de esta reacción.

Rosácea ***(rosaceous)*** Tipo de ACNÉ.

Rubéola *(rubella; German measles)* Enfermedad contagiosa y epidémica, de carácter infeccioso, en la que se producen infartos ganglionares y erupciones semejantes a las que aparecen en el sarampión.

En los niños, que son sus principales víctimas, no suele significar más que unos días de molestias, por su benignidad. Sin embargo, si la futura madre la adquiere durante el embarazo, podría ser una amenaza para el bebé. Para ella, suele ser benigna, pero en la criatura puede significar la aparición de anormalidades como cataratas, sordomudez, enfermedades del corazón o retraso mental. Esto es esp. posible si la rubéola ataca a la madre dentro de los tres primeros meses del embarazo. Por este motivo debe ponerse especial cuidado en vacunar a los niños que anden cerca de la embarazada, ya que éstos son los portadores más fáciles de dicha enfermedad. Asimismo, los jóvenes solteros que no la hayan padecido, deben vacunarse. De esta forma estarían eliminando este peligro inútil para los hijos que tengan en el futuro.

Rubin, prueba de ***(Rubin's test)*** Consiste en inyectar aire o un gas en las trompas de Falopio, a fin de saber si se hallan obstruidas, o si permiten el paso de los óvulos. Si estuvieran cerradas, esta situación podría ser la causa de la esterilidad.

Rubor ***(redness)*** Enrojecimiento de la cara y el cuello, debido al pudor, a la vergüenza o a la timidez. Es un fenómeno puramente humano, y de origen emotivo, generalmente incontrolable, aunque no se produce en todas las personas, ni siempre en el mismo grado.

Rumia ***(rumination)*** Trastorno motor del estómago que es frecuente en lactantes nerviosos.

Estos, poco después de ingerir su alimento, lo regurgitan para volverlo a deglutir; esto se suele corregir con algunas papillas, y colocando a la criatura en posición ventral. // — psíquica o mentismo, **estado transitorio de ansiedad, en que la persona siente que su mente es asaltada por un aire musical, una frase, una duda o una imagen que se repite una y otra vez, como una obsesión, y llega a causarle hasta el insomnio.**

S

Sabañón ***(chilblain)*** Eritema pernio; tumefacción que aparece en la piel durante el invierno, esp. en los dedos y las orejas.

Es un padecimiento típico de niños y personas delgadas cuya circulación es deficiente, o tienen piel muy fina. Consiste en un estancamiento de la sangre en los vasos de la piel, producido por fríos húmedos no muy intensos, pero repetidos y por debajo del punto de congelación. Deben ser atendidos, puesto que pueden llegar a deformar los lugares donde aparecen, sobre todo las manos, robándoles toda su belleza de forma permanente. Generalmente el facultativo ordena alguna medicina que active la circulación; fricciones con alcohol alcanforado, vitamina K y baños alternos de calor y frío.

Sabina ***(sabina; savin)*** *Juniperus sabina*, conífera de la familia del *enebro*, cuyas hojas proporcionan una esencia tóxica de efectos ABORTIVOS. El uso de ésta es sumamente peligroso, aunque se sigue usando a veces en los ABORTOS CRIMINALES. También se aplica en la piel en casos de ulceraciones.

Sabor ***(taste)*** Efecto que producen algunas cosas en el sentido del GUSTO. En ciertos casos de HISTERIA y a veces durante el EMBARAZO, se producen perversiones en cuanto a la reacción ante el mismo.

Sacaleches ***(milk extractor)*** Aparato utilizado para vaciar las MAMAS de la mujer. Consta de una pera para hacer el vacío y un embudo de vidrio adosado a ella, y se usa cuando no es posible la succión, ya sea por debilidad del recién nacido, o porque el PEZÓN está retraído.

Sacarina ***(saccharin)*** Sustancia endulzante (sulfamida benzoica) que se utiliza en las DIETAS y en el tratamiento de los diabéticos en lugar del azúcar, y asociada con bicarbonato de sodio como antiséptico intestinal. Las investigaciones actuales, aunque no concluyentes aún, suelen hallar una cierta

relación entre su uso continuado y el cáncer en la vejiga urinaria.

sacarina

Uno de los productos sobre los que más se ha hablado en los últimos tiempos, es la sacarina. Este edulcorante artificial, sustituto del azúcar en muchas dietas, ha sido sucesivamente condenado como carcinógeno, rehabilitado como si hubiera sido calumniado, nuevamente acusado, y así sucesivamente. Todo comenzó con los estudios de laboratorio hechos en Canadá en 1977 con ratones. La sacarina, administrada a esos pobres animales en cantidades inmensas, pareció provocar la aparición de cáncer.

No hace mucho tiempo, los periódicos se hicieron eco de unas nuevas investigaciones epidemiológicas, tres en total. Estas, tratando de hallar los posibles orígenes del cáncer en la vejiga, rechazaron los resultados que habían arrojado las pruebas anteriores en animales de laboratorio.

De inmediato, las secciones de la industria y el comercio que tenían interés en el asunto, se hicieron eco de estos estudios, proclamando que había sido afirmada la seguridad de la sacarina. El Congreso de los Estados Unidos llegó a fallar en contra de la decisión anterior de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA), que exigía la desaparición de la sacarina de la dieta normal del pueblo norteamericano.

Desdichadamente, la realidad parece ser que no se supo interpretar en la forma debida el resultado de estas investigaciones. En ellas no hay un rechazo con respecto a las anteriores, sino que son más bien complementarias. Fueron llevadas a cabo por científicos del Instituto Nacional del Cáncer, la Escuela de Salud Pública de Harvard y la Fundación Americana para la Salud, de Nueva York. El consenso de la comunidad científica después de estos estudios, se inclina a pensar que la sacarina sí constituye un riesgo de cáncer para los humanos, aunque sea un riesgo pequeño.

El forcejeo comenzó cuando el FDA emprendió una acción gigantesca contra un riesgo de tan baja magnitud. Al mismo tiempo que se afirmaba que la ley obligaría a que la sacarina desapareciera del mercado de los alimentos, se decía también que no indicaba un peligro inmediato para la salud humana.

Después aparecieron los tres estudios mencionados, cuya interpretación ha suscitado nuevas polémicas. Los investigadores están atentos a todo

sacarina

desarrollo posterior de la investigación, que aclare de una vez por todas la relación entre la sacarina y el cáncer de la vejiga, sea ésta una relación pequeña, o simplemente nula. Es posible que haga falta más tiempo para acumular un nivel de exposición a la sacarina que sea realmente carcinogénico, es decir, provocador de cáncer.

Mientras tanto, como las evidencias de su toxicidad permanecen en interrogante, y las de los beneficios que produciría son dudosas también, lo más sensato es que todo uso de la sacarina por niños o mujeres embarazadas que no sean diabéticos, el uso continuo y abundante por parte de mujeres en su edad fértil, y en general el uso excesivo por cualquier persona, debe ser evitado en lo posible para mayor seguridad. El tiempo dirá la última palabra en esta polémica en la que hay envueltos intereses industriales además de investigaciones científicas. Entonces, el gran público sabrá a qué atenerse con respecto a este sustituto del azúcar, ayer tan popular. Mientras tanto, lo mejor es no utilizarlo sin una razón seria.

Sacralgia ***(sacralgia)*** Dolor en el SACRO. Puede tener relación con problemas en los órganos GENITALES de la mujer, y aparece con frecuencia durante la menstruación.

Sacro ***(sacrum)*** Hueso triangular formado por las cinco vértebras sacras, que se hallan unidas entre sí al final de la columna vertebral. La inflamación de la articulación entre el sacro y la pelvis produce un dolor que a veces es confundido con la ciática.

Sacroilíaca, articulación ***(sacroiliac)*** Articulación situada en la base de la columna vertebral, entre el sacro y el hueso ilíaco. Normalmente carece de movimiento, pero en las mujeres embarazadas se vuelve movible, para permitir que la pelvis se desplace ligeramente durante el parto.

Sadismo ***(sadism)*** Anormalidad sexual consistente en que la persona sólo logra placer cuando la unión sexual va acompañada, o incluso sustituida por actos de crueldad que hacen sufrir a su acompañante. Su origen suele tener hondas raíces en la historia personal de quien la padece.

Saenger, operación de ***(Saenger's operation)*** Llamada también *operación de Müller*, es una CESÁREA realizada después de haber puesto a descubierto el útero.

Safismo ***(sapphism)*** V. LESBIANISMO.

Saliva ***(saliva)*** Líquido opalescente, inodoro y suavemente alcalino segregado sobre todo por las glándulas salivares, cuyos conductos la llevan a la boca en tres zonas: debajo del maxilar inferior, frente al pabellón de la oreja y bajo la lengua. El revestimiento interior de la boca también segrega algo de saliva. Es el primer jugo digestivo que ataca a los alimentos.

Salivación ***(salivation)*** Aumento excesivo de la secreción de saliva; PTIALISMO. El defecto contrario, la disminución excesiva de la producción de saliva, puede deberse a estados de gran ansiedad, o de HISTERIA. Esta última es la sensación llamada ordinariamente *boca seca*.

Salk, vacuna ***(Salk vaccine)*** Vacuna contra la POLIOMIELITIS.

Salpingectomía ***(salpingectomy)*** Extirpación quirúrgica de las TROMPAS DE FALOPIO.

Salpingenfraxis ***(salpingemphraxis)*** Obstrucción de una de las trompas.

Salpingitis ***(salpingitis)*** Inflamación de ambas trompas de Falopio, o de una de ellas.

Suele ser producida por la presencia de bacterias. En el 60 % de los casos, son *gonococos*, en el 30 % *estafilococos* y *estreptococos*, y en el 10 % restante, el bacilo de la tuberculosis. La ascendente, que procede del útero, suele afectar a ambas trompas. Cuando sucede, el conducto de las trompas se cierra y se llena de una exudación purulenta. Debido a este cierre, la trompa adquiere aspecto de maza, y se puede producir un *tumor*, o extenderse la inflamación para producir una peritonitis. Cuando es aguda, hay intenso dolor en el bajo vientre, similar a la apendicitis, y fiebre alta, además de MENORRAGIAS. En los casos crónicos, se suele cerrar la trompa, o las trompas, para convertirse en bolsas llenas de pus —*piosalpinx*— o de un líquido seroso —*hidrosalpinx*— e inutilizadas para realizar su función, lo cual quiere decir que puede provocar ESTERILIDAD en la mujer. Si está algo cerrada, de manera que puede pasar el ESPERMATOZOIDE, pero no el ÓVULO, hay la posibilidad de un embarazo extrauterino. Por lo general, los médicos tratan de aliviarla o sanarla con reposo y antibióticos, pero en casos extremos, es necesario recurrir a la cirugía.

Salpingografía ***(salpingography)*** Radiografía en las TROMPAS DE FALOPIO, después de haberles inyectado una sustancia opaca.

Salvarsán ***(Salvarsan)*** Nombre comercial de la arsenamina, compuesto del arsénico utilizado en el tratamiento de la sífilis y otras enfermedades infecciosas.

San Vito, mal o baile de ***(St. Vitus' dance)*** Corea. Enfermedad del sistema nervioso que se manifiesta por contorsiones involuntarias en diversas zonas del cuerpo. El grupo de población más afectado son los niños en el período prepuberal. No suele durar más de doce semanas y se cree debida a una infección general de estreptococos que ataca al cerebro y al sistema nervioso.

Sarampión alemán ***(German measles)*** V. RUBÉOLA.

Sarcoma ***(sarcoma)*** Tumor maligno formado por un tejido parecido al conjuntivo; debe operarse de inmediato para evitar la producción de METÁSTASIS.

Sarro ***(tartar)*** Sustancia amarillenta que cubre el cuello y la corona de los dientes cuando no hay una higiene bucal eficiente, y durante algunas enfermedades de las vías digestivas. Cuando es calcáreo y la acumulación es excesiva, es necesario que el dentista realice una limpieza de la boca.

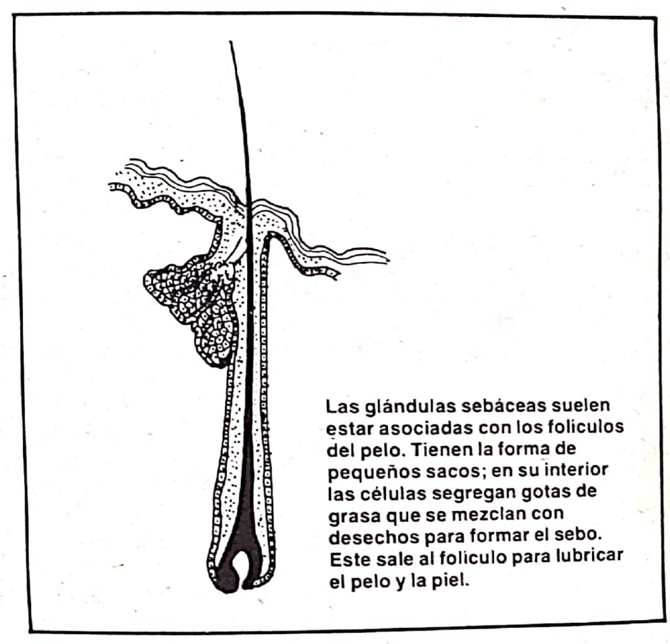
Satiriasis ***(satyriasis)*** Impulsos sexuales anormalmente fuertes en el varón, asociados generalmente a imágenes mentales. Versión masculina de la NINFOMANÍA.

Saxena, prueba de la sangre de ***(Saxena's blood test)*** Prueba del embarazo descubierta por Brij B. Saxena, que parece ser bastante exacta para detectarlo entre 6 y 8 días después de la concepción, o en el primer día después de la primera menstruación faltante.

Sebáceo ***(sebaceous)*** Dícese de algo hecho de sebo, o similar a él. Es la materia elaborada por las glándulas sebáceas de la piel. // **quiste —** ***(wen)***, *lobanillo.* Acumulación provocada por el cierre del conducto de una glándula sebácea; no es maligno, ni suele requerir intervención, a menos que sea por motivos estéticos.

Seborrea o seborragia ***(seborrhea)*** Exceso de secreción en las glándulas sebáceas de la piel.

Suele ser hereditaria; aparece en la edad madura, y *esp.* durante la MENOPAUSIA, por estar relacionada con los cambios hormonales del momento. Suele afectar al cuero cabelludo, la cara y la región inguinal. // — seca, **o *caspa*, o *pitiriasis*, suele afectar al cuero cabelludo, y debido a ella se enferman las raíces del pelo, y éste se cae, apareciendo la calvicie. Es más o menos normal en los lactantes. // —** grasa, **se caracteriza por el aspecto grasoso de los cabellos y la cara, y la dilatación de los poros faciales. El tratamiento de la seborrea depende del tipo que sea, y los motivos que la hayan provocado, pero suele exigir medicamentos a base de azufre, resorcina, alquitrán y otras sustancias, que el dermatólogo indicará, según el caso.**



Las glándulas sebáceas suelen estar asociadas con los folículos del pelo. Tienen la forma de pequeños sacos; en su interior las células segregan gotas de grasa que se mezclan con desechos para formar el sebo. Este sale al folículo para lubricar el pelo y la piel.

Secreción ***(secretion)*** Proceso en que un órgano toma ciertas sustancias de la sangre, y las modifica, convirtiéndolas en un producto distinto que vierte al organismo (*secreción interna, increciones;* V. GÓNADAS) o al exterior (*secreción externa, excreciones*).

// — láctea, **o producción de leche. Tiene lugar en las MAMAS, y es desencadenada por la *prolactina*, hormona del lóbulo anterior de la HIPÓFISIS. La leche es un líquido opaco y acuoso, que contiene grasa emulsionada, albúmina, azúcar y sales. Durante el EMBARAZO, las hormonas placentarias impulsan a la elaboración del CALOSTRO, pero después del PARTO, cuando ya la**

placenta no está en el cuerpo, la prolactina actúa: entre el tercer y el cuarto día, el pecho se pone tenso y algo adolorido, produciéndose lo que suele llamarse *subida de la leche*. Una vez comenzada la secreción, será mantenida por el estímulo de la succión, y no por la hormona. Si la mama no es vaciada totalmente, pueden aparecer síntomas de involución en ella, por lo que a veces es necesario apelar al SACALECHES. Después de una temporada de retención, queda suspendida la secreción láctea. Los estados emotivos y el exceso de nerviosismo provocan deficiencia en la secreción láctea.

Secundigrávida ***(secundigravida)*** Mujer que se halla en su segundo EMBARAZO.

Secundinas ***(secundines; afterbirth)*** Nombre que recibe el conjunto formado por la PLACENTA, las membranas ovulares y la porción del cordón umbilical que son expulsados en el alumbramiento. Si queda parte de ellos retenida en la matriz, ésta no puede volver a su tamaño original y se producen hemorragias. Por esto, el médico procede a extraerlas siempre en forma manual o por raspado.

Sed ***(thirst)*** Sensación que impulsa a tomar líquidos, y *esp.* agua.

Depende de la necesidad de líquidos que tienen continuamente los tejidos del cuerpo, y es menos resistible que la misma hambre. // fiebre de —, **aumento de temperatura que suele presentarse en el recién nacido entre el 2° y el 6° día, como consecuencia de la pérdida de agua durante el nacimiento; es normal, no tiene más complicaciones, y cede si se le da al niño alguna infusión azucarada ligera, según ordene el pediatra. //** — nerviosa, **se suele presentar en casos de neurosis, y en ocasiones durante el embarazo; su origen parece más bien psíquico que físico, puesto que su principal motivación suele ser un fuerte estado de ansiedad.**

Selenio ***(selenium)*** Elemento del grupo de los *no metales*, tóxico y similar al azufre. El *bisulfuro de* — se utiliza con notable éxito como champú en los casos de SEBORREA.

Semeiosis ***(semeiosis)*** Estudio de una enfermedad a partir de sus síntomas.

Semen ***(semen)*** Secreción blanquecina y viscosa de los TESTÍCULOS, la próstata y las vesículas seminales, en la cual se hallan los

ESPERMATOZOIDES. Es expulsada del cuerpo del hombre en el momento del ORGASMO.

Senilidad ***(senility)*** Debilidad mental y orgánica que aparece con la vejez. Cuando aparece en forma prematura, suele deberse a fuertes desarreglos hormonales, y es necesario ponerse en manos de un especialista. No se debe confundir la senilidad con las enfermedades que con frecuencia padecen los ancianos. Si una persona de edad está sana y se mantiene en forma gracias a una dieta adecuada, actividad física suficiente y una actitud mental correcta, irá pasando por este lento agotamiento sin sufrir por él.

senilidad

La etapa extrema de la arterioesclerosis cerebral produce en las personas de edad avanzada una serie de síntomas similares a los de la demencia. La mente de la persona senil se vuelve débil, y puede llegar a sentirse tan confundida e inútil, que necesite de un cuidado y una atención continuos. Muchas veces no es posible tan siquiera dejarlos solos un momento. Cuando se hallan en esta lastimosa condición, los ancianos pierden la memoria casi por completo.

En momentos así, es posible que comiencen a hacer algo en un lugar de la casa y de pronto pasen a otro cuarto, olvidándose de lo que habían empezado a hacer. Se les olvidan los lugares, y aun dentro de su propio hogar, no saben identificarlos adecuadamente.

Si se marchan de la casa, se quedan errantes y confundidos, sin presencia de ánimo para pedir que se los oriente hacia una determinada dirección. Como muchas veces salen de la casa en un momento de descuido de sus familiares, o la persona que se encarga de cuidarlos, es necesario mantener sobre ellos una vigilancia mayor que sobre los mismos niños, ya que su estado de desorientación y falta de memoria puede convertir su aventura en un problema grave.

En ocasiones, la arterioesclerosis hace que el ciclo de vida se invierta, de manera que la persona senil duerme durante el día y vela durante la noche. En los momentos en que todas las demás personas descansan, el anciano o la anciana senil pudiera encontrarse yendo de un cuarto a otro. En cambio, al rayar el alba, se sentirá invadido por el sueño, e irá a acostarse para dormir durante todo el día.

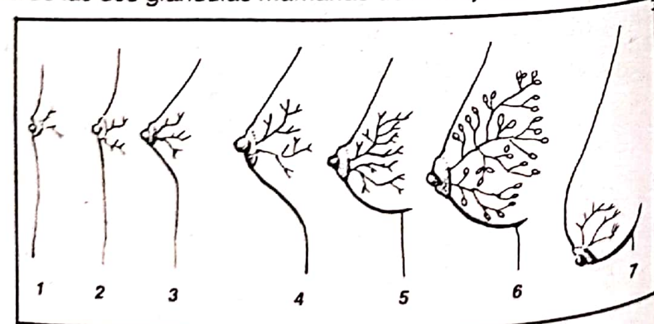
Las etapas más avanzadas de senilidad presentan por lo general una desconexión total con la vida real y síntomas de demencia. La comunicación con los demás en forma coherente se vuelve imposible;

senilidad

la persona no puede valerse por sí misma, tiene incontinencia en cuanto a sus necesidades corporales y las funciones cerebrales quedan casi anuladas. La mejor solución en estos momentos suele ser la hospitalización, aunque parezca dura para toda la familia.

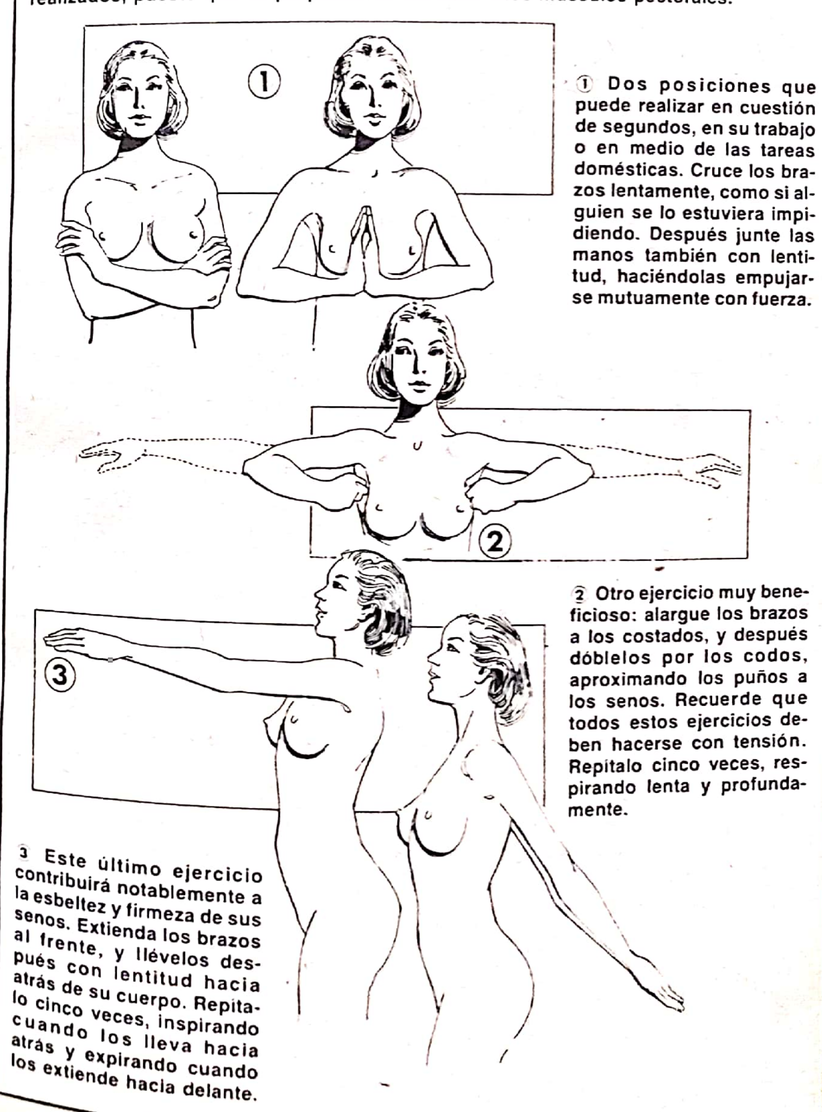
Los médicos, al tratar a una persona senil, lo único que pueden hacer es exámenes físicos para ayudarla en aspectos como la presión alta, el exceso de peso y la diabetes. En la mayoría de los casos, sus dientes y su digestión se hallarán en un estado de empobrecimiento tal, que hará falta someterlos a dieta blanda. Algunas situaciones, como la inversión del ciclo, pueden ser mejoradas con ciertas medicinas y tranquilizantes, pero dada la debilidad general del anciano senil, es necesario que la familia siga estrictamente las indicaciones del médico, negándose a administrarle medicinas que éste no haya indicado, o a darle comidas que no hayan sido autorizadas por él. Hay mucho que mejorar aún en el estudio y el tratamiento de la senilidad, pero siempre habrán de recordar los demás miembros de la familia, que lo que hagan por el anciano senil no es solamente una obra humanitaria, sino el cumplimiento de un deber con una generación ya pasada, que gastó sus energías muy probablemente al servicio de las generaciones presentes. Aunque haya que internar al anciano o la anciana senil en una institución donde reciba atención más esmerada, el afecto al que tiene derecho en sus momentos de lucidez, sólo se lo pueden proporcionar los miembros de su propia familia.

Seno ***(breast)*** Una de las dos glándulas mamarias de la mujer, situadas en el pecho. Están compuestas de tejido adiposo y de glándulas que segregan leche. En el centro de cada seno, sus glándulas mamarias se funden en una sola salida al exterior, que es el PEZÓN.



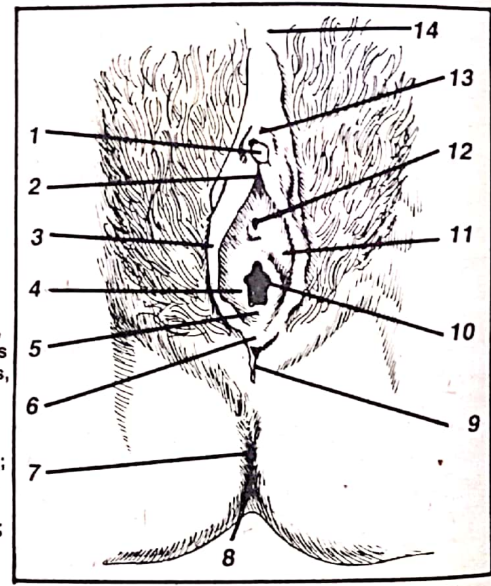
Etapas en el desarrollo de los senos. Nótese que el aumento en tamaño corresponde a un aumento en la cantidad de conductos y glándulas. De izquierda a derecha: 5 años, 10 años, 12 años, 16 años, mujer adulta, mujer que da el pecho, mujer mayor.

Se presentan en esta página diversos ejercicios sencillos que pueden ayudar a mantener el busto en forma, disminuyendo la flacidez que causa su caída prematura. Debe advertirse que no son ejercicios de rapidez, sino de tensión. Esto quiere decir que han de ser ejecutados con lentitud, como si una fuerza contraria estuviera impidiendo que fueran realizados, puesto que su propósito es dar tono a los músculos pectorales.



Septicemia ***(septicemia)*** Enfermedad debida a la irrupción de bacterias y sus toxinas en el torrente sanguíneo y linfático; puede llegar a ser grave. // — **puerperal,** aquélla cuyo foco de infección es una lesión producida en la mucosa del útero o la vagina durante el parto, o después del mismo.

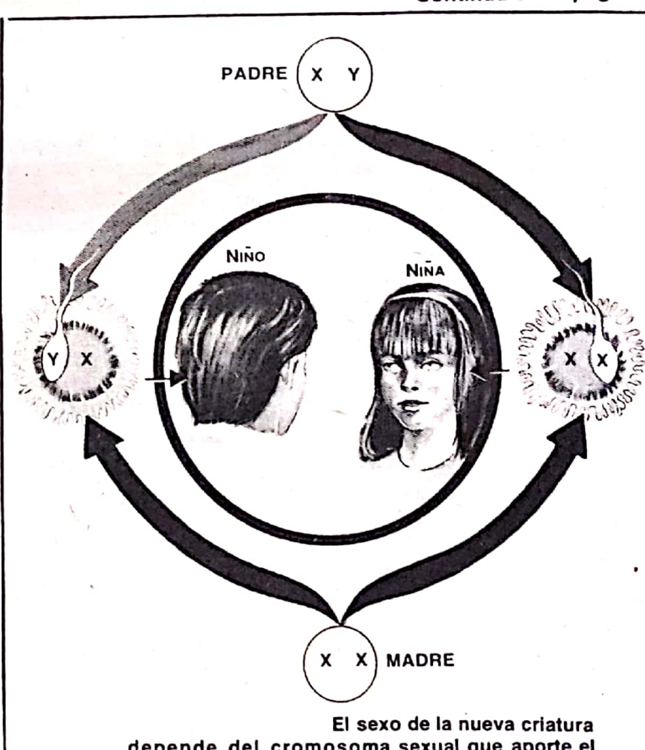
Sexo ***(sex)*** Conjunto de características morfológicas, fisiológicas y de comportamiento de los seres vivientes, que los divide en dos grandes grupos con vistas a la reproducción.
La reproducción mediante el sexo contrasta con el método



Órganos sexuales externos de la mujer, que forman la vulva. Los labios mayores se presentan separados de los menores, para mayor claridad: *1*, glande del clítoris; *2*, frenillo del clítoris; *3*, labios mayores; *4*, himen; *5*, fosa navicular; *6*, comisura posterior de los labios; *7*, ano; *8*, hendidura anal; *9*, rafe perineal; *10*, orificio vaginal; *11*, labios menores; *12*, meato urinario; *13*, prepucio del clítoris; *14*, monte de Venus.

utilizado por ciertos organismos simples. En éstos, las células se dividen directamente, operación que transfiere a cada nueva célula todos los genes de la original. Este sistema es económico, sencillo y rápido, pero sólo vale para organismos de complejidad mínima. Además, parece orientar el desarrollo evolutivo en una sola dirección ya que no ofrece mecanismos internos de cambio genético: una mutación indeseable perdura indefinidamente a través de las generaciones, o es sancionada por la extinción. Todo ello no arroja mayor luz, sin embargo, sobre la reproducción mediante el sexo, innovación evolutiva que parece haberse originado con los organismos multicelulares del período cámbrico, y que sigue siendo un gran misterio para la ciencia.
Los organismos multicelulares están dotados, en general, de células especiales capaces de meiosis. Ésta divide los cromosomas de una célula en cuatro células sexuales: en el macho, cuatro células espermáticas y en la hembra, cuatro óvulos. Cuando la fertilización une una célula espermática a un óvulo, surge una nueva célula completa con todos sus cromosomas. Desde este punto de vista, el sexo es el procedimiento por el que una especie varía y reordena los genes en los cromosomas de sus individuos. Este método de reproducción es más lento y menos eficiente que el asexual, pero permite la variabilidad genética necesaria para que la especie se adapte a entornos cambiantes o para que las mutaciones dañinas no perduren más allá del individuo.
Las ventajas apuntadas han servido de base a algunos biólogos para explicar la aparición del sexo en los organismos vivos. Otros encuentran la razón de su origen en la competencia de las especies: un medio dominado por la competencia está en constante proceso de cambio, lo que favorece en los individuos la aparición de mutaciones útiles a la adaptación y a la supervivencia. El sexo habría surgido como el medio natural de producir tales mutacio-

Continúa en la pág. 520



El sexo de la nueva criatura depende del cromosoma sexual que aporte el espermatozoide procedente de su padre. Si es un cromosoma Y (izquierda), será varón (fórmula masculina, XY); si es un cromosoma *X* (derecha), será hembra (fórmula femenina, XX). La madre siempre aportará un cromosoma sexual del tipo *X*.

Shock ***(shock)*** Este vocablo de origen inglés ha sido consagrado por el uso, aunque su expresión correcta en nuestro idioma sería la de *choque* o *estremecimiento*. Designa una situación causada por el fallo de la circulación periférica, o sea, la de las venas y los capilares más alejados del corazón. De esta forma quedan reducidas al mínimo las funciones esenciales del cuerpo. Puede presentarse en momentos de una gran tensión emocional, o por golpes, dolores, enfermedad súbita o accidentes como heridas o quemaduras serias. Es uno de los problemas de emergencia más difíciles para el médico.

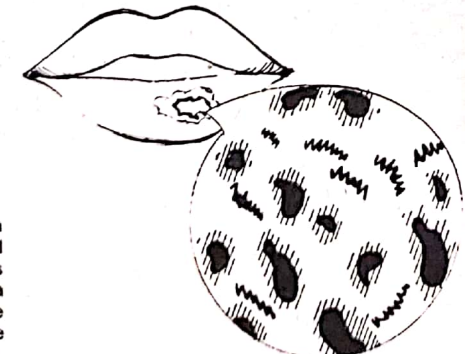
Sialorrea ***(sialorrhea)*** V. PTIALISMO. Secreción excesiva de saliva.

Sicosis ***(sycosis)*** Enfermedad de la piel caracterizada por la inflamación de los folículos de los pelos, *esp.* los de la barba y la cara.

Sifílide ***(syphilid)*** Manifestación de la SÍFILIS en la piel. // — **anular,** la que aparece en anillos. // — **pigmentaria,** la sifílide secundaria que aparece en el cuello, rebelde a tratamiento, y a veces se generaliza.

Sífilis ***(syphilis)*** LÚES; la más peligrosa de las enfermedades venéreas, por sus consecuencias y la posibilidad de ser transmitida por herencia.

Es una contaminación general del organismo con la espiroqueta denominada *Treponema pallidum*, y sigue un curso de tipo crónico. El contagio suele producirse a través del contacto sexual, aunque no es la única forma; los preservativos suelen ayudar a evitarlo, mientras que los lavados posteriores al contacto no son tan eficaces. Se distinguen tres estadios en su desarrollo: *la sífilis primaria*, en que se desarrolla una ulceración genital en el punto de entrada de la infección, entre 10 días y tres semanas después del contagio. Esta ulceración se suele convertir en un CHANCRO DURO, y después hay una inflamación de los ganglios linfáticos; la *secundaria* aparece al cabo de un par de meses, y consiste en una generalización del mal por todo el cuerpo con erupciones en forma de manchas y nódulos. En las mucosas se desarrollan focos infecciosos de gran peligrosidad; después de un período de latencia que suele durar años, comienza la fase *terciaria* de la enfermedad, en la que hay destrucción de tejidos, incluso óseos y propagación del mal a vísceras o sistemas como el corazón o el sistema nervioso, pudiendo causar la muerte de la persona. Esta es una de las enfermedades que pueden provocar serios daños en el cerebro del feto, si la madre la adquiere durante el embarazo. Debido a que una de las características de las enfermedades producidas por espiroquetas, es una serie de cambios inmunológicos en la sangre de la persona, hay una serie de pruebas, como la de Wassermann, que sirven para detectar la presencia de sífilis. Estas pruebas son obligatorias en muchos lugares para poder obtener la licencia previa al matrimonio. Puede ser contagiada al feto durante el nacimiento. Hoy en día hay un 99% de posibilidades de cura, si se toma en su fase primaria, y se trata a base de penicilina. Aun en el caso de la sífilis secundaria, suéle haber un 98 % de éxito en el tratamiento. Si éste se realiza durante la época de latencia, la posibilidad de una complicación en las vísceras, los huesos o el sistema nervioso son casi nulas.



El *Treponema pallidum*, causante de la sífilis, sólo puede ser visto al microscopio usando técnicas colorantes. La primera señal visible de la enfermedad es una ulceración dura que aparece en el mismo lugar por donde penetró el germen en el organismo.

Signo ***(sign)*** Síntoma objetivo de una enfermedad.

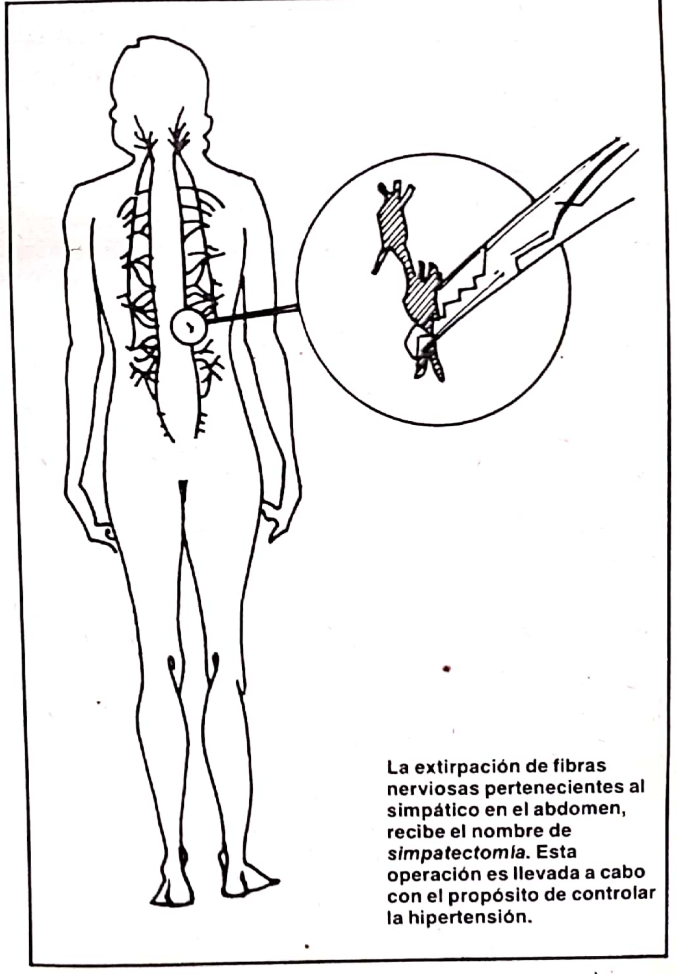
// — de Ahlfeld, **espasmos tetánicos de algunas porciones del útero después del tercer mes de embarazo.** // — de Arnoux, **ritmo cardíaco fetal cuando hay gemelos, similar al trote de caballos.** // — de Benzadon, **en el tumor mamario, retracción del pezón cuando se exprime entre los dedos.** // — de Braun-Fernwald, **síntoma de embarazo, aumento asimétrico del útero con un surco longitudinal.** // — de Braxton-Hicks, **contracción intermitente del útero por un tumor, o por un embarazo de más de tres meses.** // — de

Budin, **presencia de pus en la leche durante la mastitis.** // — de la ceja, en el HIPOTIROIDISMO, **pérdida de las cejas de la mitad externa.** // — de Cullen, **oscurecimiento de la piel en la zona umbilical, cuando hay hemorragias peritoneales, y *esp.* en la rotura del embarazo ectópico.** // — de Cutler, **sombra perfilada que presentan las mamas al transiluminarlas en caso de tumor; si sólo es una mastitis, la sombra es difusa.** // — de Chassaignac, **salida de pus por el pezón cuando hay mastitis supurante.** // — de Gauss, **en el primer mes de embarazo, movilidad anormal de la matriz.** // — de Goodell, **sensación de blandura como en los labios, en el cuello de la matriz, cuando hay embarazo; si no lo hay, tiene la dureza de la nariz.** // — de Halban, **aumento de vello facial durante el embarazo.** // — de Jacquemier, **color violeta observado en la mucosa vaginal, debajo del orificio de la uretra, a partir de la cuarta semana de embarazo.** // — de Jorissenne, **observación de que el pulso de la embarazada no manifiesta aceleración cuando pasa de la posición horizontal a la de pie.** // — de Kanter, **ausencia absoluta de movimientos fetales, que puede indicar pérdida de la vida del feto.** // — de Kluge, **coloración azulada que tiene la mucosa vaginal en el embarazo.** // — de Ladin, **zona elástica circular que se nota al tacto durante el embarazo, en la parte anterior del útero, donde se halla la unión del cuerpo con el cuello; da la impresión de estar flotante, y aumenta de extensión a medida que avanza la gravidez.** // — de Mayor, **sonido del corazón del feto en el vientre materno.** // — de Michaelis, **temperatura casi febril después del parto o de una operación, que no tiene causa aparente, pero es precursora de una trombosis.** // — de Oliver-Cardarelli-Olshausen, **tumores dermoides situados delante del útero, que son los más ordinarios en la mujer joven y soltera.** // — de Osiander, **pulsación en la vagina que es uno de los primeros signos del embarazo.** // — de Pinard, **dolor agudo en el fondo del útero cuando se hace presión, a los seis meses o más del embarazo, que anuncia presentación de nalgas.** // — de Radall, **reacción exagerada de la mujer grávida ante el contacto de los brazos con el agua fría, que puede ser señal de toxemia.** // — de Reusner, **pulsación más fuerte de las arterias del útero a partir del cuarto mes de embarazo.** // — de Tarmier, **en el embarazo, recibe este nombre la desaparición del ángulo entre el segmento superior y el inferior del útero, que anuncia la inminencia de un aborto inevitable.**

Silepsis *(syllepsis)* V. EMBARAZO.

Simmonds, enfermedad de *(Simmond's Disease)* Estado de senilidad precoz debido a una atrofia en el lóbulo anterior de la HIPÓFISIS. Se observa con más frecuencia en la mujer.

Simpatectomía *(sympathectomy)* Corte de parte del sistema simpático, para eliminar los dolores de ciertas afecciones. En la mujer se hace en algunos casos dolorosos de DISMENORREA.



La extirpación de fibras nerviosas pertenecientes al simpático en el abdomen, recibe el nombre de *simpatectomía.* Esta operación es llevada a cabo con el propósito de controlar la hipertensión.

Simpático (*sympathicus*) Sistema nervioso simpático, encargado de regular en forma automática los procesos vitales.

simpático

Se le podría llamar "el otro sistema nervioso". Trabaja por debajo del nivel consciente. Es autónomo; de aquí el nombre con que lo suele conocer el mundo científico: sistema nervioso autónomo. Su importancia en el mantenimiento de la vida es mucho más importante que la del sistema nervioso central. La respiración, la circulación, el metabolismo y muchos otros procesos vegetativos dependen de él.

Como su función es el mantenimiento de un equilibrio en el organismo, se distinguen en él dos grandes partes o subsistemas. El primero es el llamado propiamente "gran simpático", o simplemente "simpático". Los ganglios de esta parte del sistema nervioso se hallan a cada lado de la columna vertebral, fuera de ella; reunidos en forma de plexos, como el solar o el cardíaco, o situados en contacto con los órganos (ganglios viscerales). Existe una vía simpática centrífuga y otra centrípeta. Son numerosas sus labores. En los ojos, determina en particular la dilatación de la pupila. En la cabeza y el cuello, la secreción de sudor, lágrimas, saliva, hormonas tiroideas y demás. Tiene funciones de vasoconstrictor en los pulmones y acelerador del corazón; frena los movimientos del estómago y el intestino, tensa la vejiga e interviene en las funciones de los órganos sexuales.

La contrapartida del simpático, con el fin de lograr un equilibrio en la fisiología del cuerpo, la tiene el "parasimpático". Este suele hacer lo contrario del anterior. La tendencia general del simpático es la de poner en tensión, contraer músculos y poner glándulas en acción. En cambio, la labor del parasimpático suele ser la de producir expansión y relajamiento.

El parasimpático (llamado también "gran vago") se divide en tres partes principales. Una de ellas es el nervio neumogástrico, que nace en el bulbo raquídeo. El parasimpático cefálico acompaña a ciertos nervios del cráneo y el pelviano, que nace al nivel de la médula lumbo-sacra, regula los esfínteres, el colon descendente, el recto, la vejiga y las vesículas seminales.

Debido a la labor de estos dos sistemas equilibradores, cuando una persona es muy activa se suele decir que en ella predomina el simpático; tiene "simpaticotonía". El caso contrario, es señal de que predomina el parasimpático, y hay "parasimpaticotonía", o utilizando un nombre mucho más sugestivo, se dice que hay "vagotonía".

El sistema nervioso autónomo es el origen de muchas de las sensaciones corporales que se suelen llamar emociones. Estas manifestaciones han pasado al habla popular. Se habla de "helarse de terror" o ponerse la piel "de gallina", productos de las contracciones causadas por el subsistema simpático. Al contrario, se habla de "arder de entusiasmo", dar una "calurosa acogida" e "hincharse de orgullo", manifestaciones todas derivadas de la expansión producto del parasimpático.

De manera que hay una serie de manifestaciones que popularmente son consideradas como producto del espíritu, y en realidad no son más que reacciones de tipo biológico, producidas por el sistema nervioso autónomo.

Síndrome (*syndrome*) Serie de SÍNTOMAS y SIGNOS que se presentan juntos y sirven para la definición clínica de la enfermedad a la que acompañan.

// — de Abaza, **de origen hormonal; durante el embarazo la mujer padece obesidad, y diabetes pasajera en el puerperio; ésta puede llegar a ser permanente, los niños pesan cada vez más, y pueden llegar a ser diabéticos.** // — adiposogenital, **relacionado con tumores en la hipófisis, se presenta atrofia genital y acumulación anormal de grasa.** // — de la Articulación Temporomandibular, **ver DISFUNCIÓN ATM.** // — de Argonz del Castillo, **por adenoma en la hipófisis, aparecen amenorrea y galactorrea asociadas.** // — de Asherman, **destrucción y ulceración del endometrio, causada por una infección, o como consecuencia de una labor de D Y C realizada para extraer tejidos infectados producto del embarazo. Entre los síntomas se hallan la infertilidad y la disminución o ausencia total de las menstruaciones.** // — de Behcet, **aftas asociados con ulceraciones en los genitales.** // — de Berardinelli, **gigantismo hipofisiario con crecimiento excesivo de los genitales.** // — de Civatte, **pigmentación de cara y cuello que se presenta *esp.* en mujeres menopáusicas.** // — de Cotard, **tendencia paranoica al suicidio y la negación, acompañada de trastornos en las sensaciones.** // — de Down, MONGOLISMO. // — de Ganser, **manía alucinatoria de origen histérico, caracterizada por actos sin sentido y respuestas absurdas.** // — genitosuprarrenal, **precocidad sexual, adiposidad, virilismo e hirsutismo en las niñas, asociados a una**

hiperfunción de las suprarrenales. // — de Goldberg-Maxwell, seudohermafroditismo; hay aspecto femenino, con genitales femeninos rudimetarios o ausentes, hipotricosis (falta de pelo) y testículo ectópico; es enfermedad de familia. // — de Gordan-Overstreet, signos de virilización con hipertrofia del clítoris e hirsutismo, síndrome de androgenismo. // — de Greeg, malformaciones del recién nacido, relacionadas con la rubéola padecida por la madre durante el embarazo. // — de Juhel-Renoy, en el embarazo, necrosis cortical del riñón, con anurias y dolor en la región lumbar. // — de Kleine-Levin, ataques periódicos de sueño y hambre anormal; preferentemente en mujeres jóvenes. // — de Mamou, esterilidad femenina asociada a dolores intestinales y reumáticos. // — de Marañón, síndrome ABD; adiposidad, Basedow y distermia, en la menopausia. // — de Meadows, insuficiencia cardiaca postpartum; muy grave, de origen hormonal y metabólico. // — de Page, taquicardia, hipertensión, sensación de frío y otras manifestaciones; típico de la mujer joven, indica irritación en los centros nerviosos vegetativos del diecéfalo. // — de Racine, tumefacción premenstrual de las glándulas salivares, de cuatro a cinco días antes de iniciarse la regla. // — de Stein-Leventhal, conjunto de hipertricosis, amenorrea y esterilidad. // — de Timme, síndrome en el que se presentan hipoadrenalismo, hipopituitarismo e insuficiencia ovárica. // — de Turner, insuficiencia ovárica y enanismo. // — de Valsuani, anemia perniciosa progresiva durante el embarazo o el puerperio. // — de Young, por hiperfunción de la hormona somatotrópica; durante el embarazo, la menopausia o en casos de diabetes: aumento rápido de peso, y en las parturientas, recién nacido de más de 4 kg y producción excesiva de leche.

Singamia ***(syngamy)*** Reproducción por vía sexual. // Unión de los dos gametos, o sea el ÓVULO femenino y el ESPERMATOZOIDE masculino.

Síntoma ***(symptom)*** Manifestación aislada de una enfermedad, cuya apreciación facilita el diagnóstico.

// — accesorio, síntoma que no es el más importante en la enfermedad. // — diferido, trastorno mental que aparece algún tiempo después de producida su causa. // — equívoco, el que puede responder a varias enfermedades. // — focal, el que aparece localizado en un solo órgano. // — general, el que altera todo el cuerpo. // — inducido, el producido en forma intencional. // — patognómico, el que sirve para establecer el diagnóstico con seguridad. // — premonitorio, el que avisa la llegada de la enfermedad, o de un acceso de la misma. // — reflejo, el que se presenta en una zona distante de la que es asiento de la enfermedad. // — subjetivo, el que sólo percibe el enfermo.

Skene, glándulas de ***(Skene's glands)*** Par de glándulas pequeñas adosadas al meato de la uretra de la mujer. Tienen forma tubular y segregan una sustancia lubricante.

Sobrepeso ***(overweight)*** Ver DIETA y cuadros al final de la obra.

Sofocación ***(suffocation)*** Dificultad para respirar.

*** Sofoco** ***(suffocation)*** Sensación súbita de calor que congestiona la cara, acompañada de enrojecimiento y ahogos. Suele ser síntoma de diversos problemas fisiológicos y emocionales, y tiene fuerte raíz hormonal, por lo que es frecuente durante la menopausia.

Soja o soya ***(soybean)*** Planta leguminosa, originaria de las regiones más cálidas de Asia. Sus frutos son parecidos a las judías. Además de tener un elevado valor nutritivo, de ella se obtiene un aceite muy utilizado en la actualidad.

soya

¿Por qué la soya, o soja? ¿Cuáles son las virtudes de esta pequeña legumbre que ha saltado desde Asia hacia los mercados del mundo occidental para invadirlos? Lo que antes parecía más bien la curiosidad de una comida exótica, parece ser hoy una omnipresente fuente de alimentación cuya variedad de posibilidades no ha llegado a su límite.

La soya (Glycine max) *no es un cereal, sino una legumbre anual. Es decir, que es del grupo de las judías, los frijoles y los garbanzos, y no del grupo del trigo, la avena y el arroz. La proteína que proporciona, tiene un alto valor biológico, además de ser buena fuente de aceite rico en fósforos, bajo en carbohidratos (azúcares) y buena fuente de tiamina, riboflavina y otras sustancias del grupo de las vitaminas.*

Por si fuera poco, se puede moler para extraer harina, o se puede producir de la soya fresca un líquido que suele recibir el nombre de leche de

soya

soya, usado ya por muchas personas como sustituto alterno para la leche de origen animal.

Los productos de soya tienen también gran aplicación en pan, repostería, cocina en general, dietas especiales para diabéticos y personas obesas, sustitutos de la carne, y otras líneas que no tienen relación con la alimentación humana: pintura, papel, telas y plástico. No es de extrañar que la minúscula leguminosa asiática haya llegado a una popularidad tan alta en un tiempo relativamente escaso.

Aunque la soya era consumida desde hace milenios en muchos lugares, una de las cosas que detenían su popularización en otros lugares, era su sabor amargo. Hoy en día, se le ha buscado solución a este problema menor, ante la feliz realidad de que la soya concentra en poco volumen un alto valor nutritivo. Sólo las proteínas significan un 44 % de su composición.

Hay personas que son alérgicas a las proteínas de origen animal. Estas personas han encontrado en la soya una buena fuente de proteínas vegetales que no causa reacciones alérgicas. Con alguna frecuencia se da el caso de bebés cuyo metabolismo rechaza la leche de vaca. En estos casos, muchas veces es la leche de soya la que resuelve el problema de la alimentación del niño. Tanto su contenido proteico, como su contenido de fósforo intervienen en forma favorable en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento del pequeño.

Las bondades de este vegetal, presente hoy en día en muchas dietas, llegan al mismo suelo que lo produce. Cuando se quitan los frutos, la planta es cortada en el mismo lugar, de manera que le devuelve nitrógeno al suelo y le sirve de abono. No es de extrañar que esta humilde leguminosa haya llegado a ocupar su puesto actual, y tenga perspectivas aún más amplias en el campo de la alimentación humana.

Solar, plexo ***(Solar Plexus)*** Uno de los centros del Gran SIMPÁTICO, situado en la parte superior del abdomen; recibe este nombre por la distribución de sus nervios en forma de rayos.

Somático ***(somatic)*** Relativo al cuerpo, por oposición a *psíquico*, relativo a la mente.

Somnofobia ***(somnophobia)*** Miedo a quedarse dormido, en ciertos casos de HISTERIA.

Sonambulismo ***(somnambulism)*** Estado de sueño o adormecimiento durante la cual la persona camina o realiza alguna actividad, sin llegarse a percatar de lo que está haciendo.

Es bastante común en los niños. En cambio, cuando se presenta en los mayores, suele ser una manifestación de algún desorden de importancia. Por lo general, surge de algún conflicto mental no resuelto, que sigue estimulando a la persona mientras está dormida. Generalmente, cuando las dudas y los temores desaparecen, cesa el sonambulismo. En los casos más difíciles, pudiera necesitarse ayuda psiquiátrica. Cuando se despierta a la persona mientras camina dormida, suele sentirse perpleja y molesta, por lo que no se la debe criticar o hacer objeto de burlas, sino comprenderla y ayudarla.

Sordera ***(deafness)*** Pérdida parcial o total de la audición. // — **histérica,** la que aparece sin causa fisiológica reconocida. // — **musical**, incapacidad de comprender la música; amusia. // — **paradójica,** estado anormal en que la persona oye mejor en medio del ruido.

Sororiación ***(sororiation)*** Aumento de tamaño de las MAMAS en el momento de la PUBERTAD.

Sostenes ***(brassière)*** Prenda interior de vestir usada para ceñir los senos. Además de su efecto estético, los sostenes tienen resultados positivos en cuanto a la protección de estas zonas tan delicadas. La norma de higiene es no usar nunca unos tan pequeños que compriman los senos, ya que esto puede ser propicio a inflamaciones y tumores. Los sostenes deben proteger sin hacer presión, para que su uso sea beneficioso.

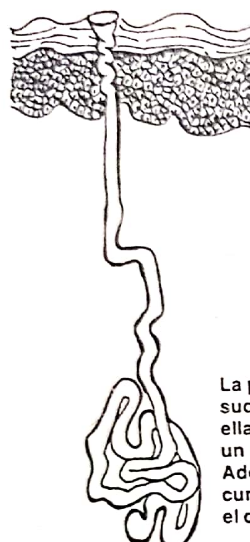
Stanford-Binet, prueba (Stanford-Binet's test) Prueba para hallar el C.I., o cociente de inteligencia. Es una revisión de las originales elaboradas por los psicólogos Binet y Simon en Francia, y a pesar de que existen muchas otras pruebas, ha seguido usándose ampliamente, sobre todo en medios escolares.

Subúber ***(sububer)*** Niño que se halla aún en la LACTANCIA.

Subviril ***(subvirile)*** De virilidad deficiente.

*** Sudor** ***(sweat)*** Líquido similar a la orina, segregado por las glándulas sudoríparas de la piel para ser lanzado al exterior, junto con su alto contenido de toxinas producto del metabolismo. // — **excesivo,** uno de los síntomas del HIPERTIROIDISMO, aun-

que se presenta también en situaciones de nerviosismo, obesidad, diabetes, anemia y otras.



La porción inferior de las glándulas sudoríparas se halla enrollada en la dermis. En ella se segrega el sudor, que sale al exterior por un conducto terminado en forma de trompa. Además de su función purificadora, el sudor cumple la misión de refrescar el cuerpo cuando el calor es excesivo.

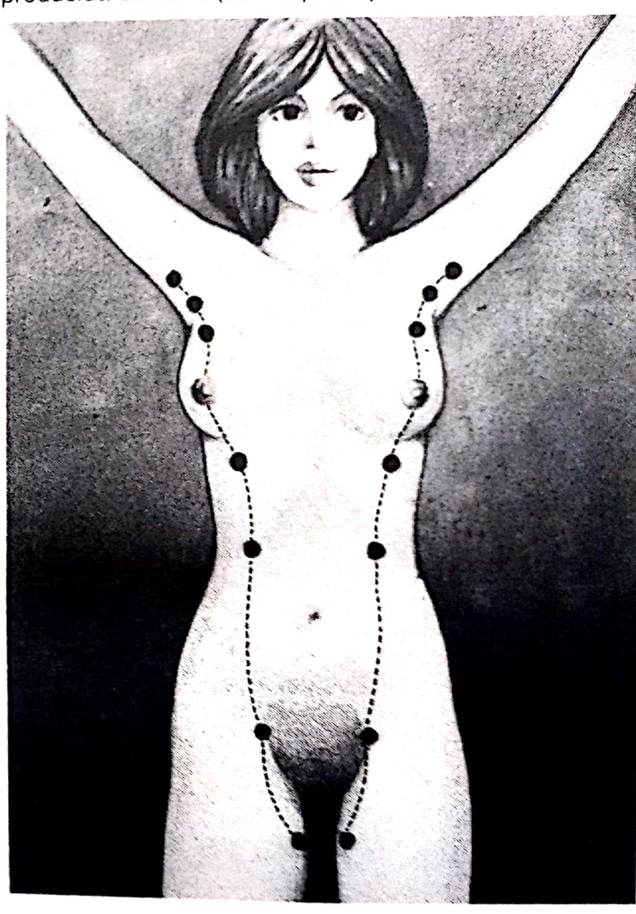
Sueño ***(sleep)*** Suspensión temporal de la vida consciente durante la cual el organismo se repone de la FATIGA. // — **excesivo,** puede deberse a *la enfermedad del sueño*, o *tripanosomiasis*, pero también aparece en estados depresivos muy acentuados, como huida de la realidad, y antesala de una posible demencia esquizofrénica.

Sulfa ***(sulfa)*** Nombre genérico de una serie de derivados de las sulfamidas que se usan para combatir las infecciones microbianas.

Sulfamida ***(sulfonamide)*** Nombre genérico de una serie de compuestos orgánicos que actúan contra numerosos microbios infecciosos, como los estafilococos, y los que causan la difteria y el tétanos. Antes de su aparición, el tratamiento de algunas enfermedades, como la neumonía lobular y la meningitis espinal dependía de sueros cuya eficacia era muy limitada. Igualmente sucedía con las infecciones en el oído medio, la gonorrea y otras. El uso de las sulfamidas revolucionó notablemente este importante campo de la medicina, al disminuir de forma drástica la gravedad de muchas de estas enfermedades.

Supernumerario ***(supernumerary)*** Partes del cuerpo que aparecen en un número mayor que el normal. Dícese de los SENOS secundarios que aparecen en diversas partes del organismo, formando dos líneas denominadas *líneas de la leche*.

Estos senos secundarios pueden presentar pezones y turgencia como los ordinarios, y en los períodos de lactancia puerperal, pueden llegar a producir leche similar a la producida en ellos (ver esquema).



Los senos supernumerarios se alinean a lo largo de las "líneas de la leche". Los puntos señalan los lugares donde aparecen con mayor frecuencia.

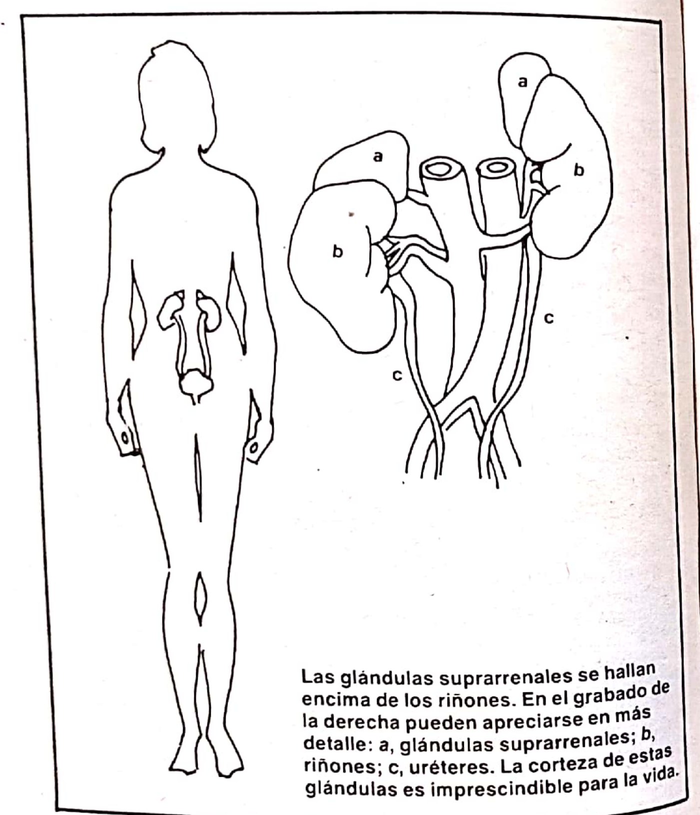
Supino ***(supine)*** Posición de tendido sobre la espalda.

Supositorio ***(suppository)*** Tipo de medicamento preparado a base de sustancias que se funden con el calor del cuerpo, destinado a ser introducido en una cavidad del mismo, *esp.* el recto o la vagina.

Suprarrenales, glándulas ***(adrenal glands)*** Pequeñas glándulas colocadas a modo de gorras encima de ambos riñones.

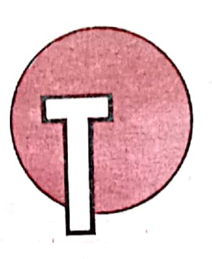
Cada una de ellas tiene dos partes, la *corteza* y la *médula*, y ambas producen HORMONAS. La corteza es absolutamente indispensable para la vi-

da, ya que segrega unas 30 hormonas, y regula una buena cantidad de los procesos del metabolismo. La médula produce la EPINEFRINA o ADRENALINA, cuyo suministro al cuerpo aumenta en forma instantánea cuando la persona tiene sensación de miedo, ira o excitación de algún tipo. En la corteza se elabora una hormona similar a la testosterona de los testículos, por lo que en ocasiones, cuando hay tumores corticales, la mujer desarrolla características viriloides, y la menstruación disminuye o cesa.



Las glándulas suprarrenales se hallan encima de los riñones. En el grabado de la derecha pueden apreciarse en más detalle: a, glándulas suprarrenales; b, riñones; c, uréteres. La corteza de estas glándulas es imprescindible para la vida.

Surmenaje ***(o overwork; surmenage)*** Este vocablo francés ha pasado a designar una situación muy típica del mundo actual: un estado morboso de agotamiento nervioso debido a la prolongación repetida del trabajo o del ejercicio más allá de la sensación de fatiga.



Tabaco ***(tobacco)*** Planta solanácea, *Nicotiana tabacum*, de cuyas hojas se elaboran habanos y cigarrillos.

Debido a la NICOTINA que contiene, sus efectos son de tipo narcótico y emético, además de deprimir el corazón, la memoria y la inteligencia. El hábito de fumar tabaco ha sido plenamente relacionado con un aumento en las posibilidades de aparición de cáncer en los pulmones. Durante el embarazo, hay relación significativa entre el abuso del tabaco y los abortos y malformaciones de fetos.

Tabes ***(tabes)*** En general, una degeneración de alguna zona del cuerpo. Hay muchos tipos de tabes, aunque la palabra suele aplicarse al *tabes dorsal*, conocido también como *ataxia locomotora*, dolencia del sistema nervioso que es consecuencia de la SÍFILIS.

Talco ***(talcum)*** Silicato de magnesio, que en forma de polvo se emplea como desengrasante y suavizador de la piel, *esp.* en las regiones húmedas del cuerpo.

Talidomida ***(thalidomide)*** Sedante al parecer inofensivo, que ha sido prohibido por haber causado crueles deformidades en los fetos cuando sus madres los tomaban durante el embarazo. La tragedia provocada por esta droga sirvió para alertar al mundo médico sobre la peligrosidad del uso de drogas durante la gestación, con el resultado de que la práctica normal del momento es la prohibición absoluta, excepto en casos señalados por el médico.

Talla ***(height)*** Estatura. Ver tablas al final de la obra, para relación talla-peso.

Tapón ***(tampon)*** Para uso vaginal, tapón de material absorbente que es introducido en la vagina, para permitir mayor libertad de movimiento durante la menstruación. Últimamente han surgido dudas sobre la conveniencia de su uso.

Taquicardia ***(tachycardia)*** Aceleración súbita de los latidos del corazón. Suele aparecer cuando hay trabajo muscular, se ha comido en exceso, hay excitación anímica o se sufre de hipertiroidismo.

* **Telalgia** ***(thelalgia)*** Dolor en el PEZÓN. Suele tomarse como uno de los síntomas de EMBARAZO.

Telangiectasia ***(telangiectasis)*** Dilatación de los vasos capilares más pequeños. Se presenta sobre todo en la piel de la cara, el cuello y los muslos, y es poco lo que se puede hacer por desaparecerlos, excepto algo de gimnasia.

Teleplastia ***(theleplastia; theleplasty)*** Cirugía plástica del PEZÓN.

Teleretismo ***(theleretism; thelothism)*** Erección del PEZÓN.

Telitis ***(thelitis)*** Inflamación del PEZÓN.

TEM ***(TEM; triethylenemelamine)*** Trietilenomelamina, sustancia de efectos similares a los de las mostazas nitrogenadas, que como ellas, sirve de PALIATIVO en los casos de LEUCEMIA, linfosarcoma y enfermedad de Hodgkin.

* **Temor** ***(fear)*** Comportamiento emocional instintivo con sensación de desagrado y angustia, que hace rechazar lo que puede dañar a la persona, o huir de ello. Cuando no se basa en nada real, es síntoma de NEUROSIS.

Temperamento ***(temperament)*** Disposición de ánimo original, innata.

Lo que la educación y la historia personal edifican sobre él, es el CARÁCTER, que en muchos aspectos puede oponérsele diametralmente. Los griegos antiguos (Galeno) reconocían cuatro grandes grupos de temperamentos, según el HUMOR o fluido que predominara en el organismo: *flemático* (flema), sanguíneo (sangre), colérico (bilis) y melancólico (bilis negra). En el momento actual hay clasificaciones mucho más exactas, que suelen basarse en la combinación de factores como la *emotividad*, el grado de *actividad* y la *velocidad* de reacción ante los estímulos. Es importante tener en cuenta que, aunque el temperamento no es modificable, el carácter sí es susceptible de mejora, y nadie puede dar como excusa que "es así", para obrar según su capricho o interés personales.

temperamento

No hay duda de que cada ser humano es único e irrepetible. No sólo por la casi infinita cantidad de combinaciones posibles de genes que hay en la especie, sino también porque cada cual tiene su propia historia personal que ha actuado sobre esa herencia, modificándola. Este es el motivo por el que, al pensar en la personalidad de alguien, sea necesario aclarar que tanto su comportamiento ordinario, como sus reacciones normales, son producto a la vez de un elemento innato, transmitido y otro elemento adquirido que ha influido sobre el primero.

Hay un conjunto de disposiciones congénitas que forman la estructura mental de la persona. Son las que muchos psicólogos denominan temperamento. *Sobre ellas actúan la educación y las experiencias vitales, formando el carácter. Cuando una persona actúa en una forma más o menos impensada, está dejando que se manifieste su temperamento, que sería algo así como su* carácter natural.

A pesar de que cada ser humano tiene su individualidad característica, la incansable tendencia de los investigadores a la clasificación y el estudio ha logrado desde antiguo reunirlos en diversos grupos. Como estos estudios pueden ser de gran utilidad personal y familiar para la lectora, se presentan a continuación algunas consideraciones sobre los mismos. Una buena comprensión del propio temperamento y de las posibilidades de mejorar el carácter, resulta una magnífica medicina preventiva contra buen número de dolencias psicosomáticas.

En primer lugar, parece haber una firme relación entre la estructura corporal y el temperamento. Esto ya lo intuyeron los antiguos, pero en el mundo actual, toda la escuela alemana de biotipología se centra en la clasificación del profesor Ernst Kretschmer *(1888-1964): Tipo* leptosomático *es el delgado, esbelto, de hombros estrechos, poco peso, rostro alargado, rasgos angulosos y piel seca y*

temperamento

anémica. El tipo atlético es musculoso, de estatura media o superior, hombros fuertes, gran tórax, cabeza y cuello fuertes. Un tercer tipo es el pícnico, de estatura media o baja, rostro blando y ancho sobre un cuello corto y hundido, con un vientre grueso. El tipo displástico sería un tipo intermedio de los anteriores. Cada uno de ellos presenta mayor frecuencia en determinada forma de enfermedad mental, y en cada uno hay mayor o menor tendencia a la introversión (vida interior rica y escasa relación social) o a la extroversión (abundancia de vida social y pobreza de vida interior).

La tipología del norteamericano W. H. Sheldon tiene su relación con la anterior: el endomorfo o viscerotónico corresponde bastante al pícnico, y su desarrollo mayor está en el aparato digestivo; el ectomorfo o cerebrotónico sería el leptosomático, en el que predominan el sistema nervioso, los aparatos sensoriales y la piel; el mesomorfo o somatotónico se asemeja al atlético, y en él hay claro predominio de los sistemas muscular y óseo. Cada uno tiene sus características temperamentales propias. El viscerotónico ama la comodidad, es sociable, ávido de afecto y aprobación y amante de la comida; cuando fracasa, necesita tener cerca a sus amigos. El cerebrotónico tiende a la inhibición, le gusta la soledad, es imprevisible en sus actitudes y sentimientos, muy atento y de reacción rápida, y en caso de fracasar siente necesidad de aislarse. El somatotónico es enérgico, ama el dominio y el peligro, no suele tener demasiada delicadeza en su trato, y cuando fracasa necesita actuar.

Carlos G. Jung (1875-1961), estableció una sencilla distinción muy fecunda en sus resultados. La prueba de ello es que las dos palabras han pasado al lenguaje corriente: extrovertidos e introvertidos. Para el extrovertido, el mundo exterior es lo que importa, y se suele hallar bien integrado en la vida, aunque su vida interior no tenga gran riqueza. En cambio, cuando en un sujeto predominan las reacciones de retirada, recibe el nombre de introvertido. Este suele tener cierta desconfianza del mundo exterior, por lo que se refugia en su propio universo en busca de seguridad.

Aunque hay muchas otras clasificaciones, el sistema elaborado a principios de siglo por los psicólogos holandeses Heymans y Wiersma, sobre el que se basan las obras de René Le Senne y Gastón Berger, es quizá el más completo en medio de su sencillez de principios. Más que en las causas de la conducta, se basa en sus propiedades. Así, el temperamento y el carácter de cada persona se define por la combinación de tres propiedades. En primer lugar, la presencia o ausencia de emotividad en su persona y actuación (emotivo y no emotivo); en segundo lugar, la actividad —capacidad para vencer obstáculos— o no actividad (activo y no activo); en tercero, la rapidez de reacción ante los estímulos (primario y secundario).

Combinando estos elementos, se han formado ocho grupos diferentes en esta clasificación. Sus nombres recuerdan las tipologías más antiguas y populares, motivo por el cual ha tenido amplia aceptación. A continuación se presentan los ocho tipos de la clasificación Heymans-Le Senne, con sus elementos y algunos personajes históricos famosos que pertenecieron a ellos:

Apasionado: emotivo, activo y secundario (Napoleón, Pascal, Racine, Corneille, Pasteur, Agustín de Hipona).
Colérico: emotivo, activo y primario (Mirabeau, Víctor Hugo, G. Sand, Péguy, San Pedro).
Sentimental: emotivo, no activo, secundario (Rousseau, Robespierre).
Nervioso: emotivo, no activo, primario (Baudelaire, Poe, Heine, Chopin, Stendhal, Francisco de Asís).
Flemático: no emotivo, activo, secundario (Kant, Bergson).
Sanguíneo: no emotivo, activo, primario (Montesquieu, Talleyrand, Mazarino).
Apático: no emotivo, no activo, secundario (Luis XIV).
Amorfo: no emotivo, no activo, primario (Luis XV, La Fontaine).

Pruebe ahora a hacerse unas cuantas preguntas: si la afirmación hecha en cada frase está de acuerdo con su manera de ser, anótese un tanto a favor de la emotividad, la actividad o la secundariedad, según el caso. Si no, el tanto es a favor de sus contrarias. Sea muy sincera; si hay alguien que la conozca bien, encomiéndele a esa persona que la evalúe.

emotividad-no emotividad

Los acontecimientos más sencillos me turban mucho.

temperamento

. *Expreso mis opiniones en forma ardorosa.*
. *Me conmuevo fácilmente con un libro, un relato o una película.*
. *Me gusta revivir el pasado.*
. *Generalmente soy acogedora con los demás.*
. *Me intereso por los problemas de los demás.*
. *Sólo trabajo a gusto en un ambiente donde me caigan bien las personas.*
. *En una obra de arte veo sobre todo si es agradable o no.*

actividad-no actividad

. *Cuando se presenta una dificultad, me sirve de estímulo en lugar de desalentarme.*
. *Cambio fácilmente de parecer y de trabajo.*
. *Me repongo pronto después de un trabajo agotador.*
. *Me gusta organizar fiestas y actividades colectivas.*
. *En las cosas, me interesa más el aspecto práctico que el teórico.*
. *Hablo más de las cosas que de ideologías.*
. *No me gustan los juegos largos y complicados, como el ajedrez.*
. *Siempre tengo que estar haciendo algo.*

secundariedad-primariedad

. *Siempre pienso bien las cosas antes de actuar.*
. *Conservo mucho tiempo las impresiones dolorosas.*
. *Soy bastante conservador con las ideas y los objetos.*
. *Por lo general, termino los libros que comienzo a leer.*
. *No cambio de amistades con facilidad.*
. *Me disgusta mudarme de vecindario.*
. *Es difícil que me enfade, pero cuando lo hago soy temible.*
. *Tengo un horario establecido para todas mis actividades, y no me suelo salir de él.*

Temperatura ***(temperature)*** Grado de intensidad que tiene el calor del cuerpo, tal como es medido por los termómetros clínicos. La temperatura normal del cuerpo humano se halla entre los 36,5 y los 37 grados centígrados (entre

97,7 y 98,6 grados Fahrenheit). Varía a lo largo del día, aunque nunca más de unas cuantas décimas (una décima = 1/10 de grado). Suele llegar a su punto más alto al principio de la noche, y al más bajo al amanecer.

Tenáculo ***(tenaculum)*** Instrumento ginecológico utilizado para sujetar el cuello del útero en procedimientos como el curetaje y similares.

Tendón ***(tendon; sinew)*** Banda fibrosa de tejido conectivo que une un músculo con alguna otra parte del cuerpo, transmitiendo a ésta la fuerza ejercida por dicho músculo.

Tensión ***(tension)*** Estado de ánimo caracterizado por una cierta impaciencia y exaltación.

Es producido por una serie de circunstancias o actividades alterantes. Cuando la tensión es excesiva, es muy probable que la persona necesite ir más allá de las cosas externas que la causan, e ir a las raíces que puedan existir en su interior, cambiando sus actitudes presentes ante la vida por otras más sanas, mentalmente higiénicas. En la mujer suele darse un estado especial de tensión en los días que anteceden a la menstruación. // — arterial, **grado de energía con que se lleva a cabo la contracción de las arterias en el cuerpo.**

tensión

Todos aquellos que participan de la vida cada vez más agitada del mundo actual, se hallan en medio de una verdadera epidemia que cada año hace mayores progresos y cobra un numero más grande de víctimas. Es la epidemia de la hipertensión arterial, o "presión alta", como se le suele llamar comúnmente. Las consecuencias son conocidas: tendencia a la aterosclerosis, ataques al corazón y embolias, situaciones todas estas sumamente graves.

No faltan teorías para explicar el rápido crecimiento de la hipertensión y los problemas cardiovasculares que la acompañan. Las más corrientes suelen anotar la relación con una dieta inadecuada, con la falta de ejercicio típica de la vida sedentaria y con una cierta tendencia hereditaria en la familia.

Sin embargo, no es frecuente que se mencione un factor poco comprendido aún: la tensión ambiental. No es difícil comprender la relación que

tensión

hay entre la sociedad actual, basada en la competencia y siempre apresurada, y la tensión mental con su influencia sobre las enfermedades cardíacas.

La constante inseguridad en el trabajo, la incapacidad para cumplir con los compromisos, las reglas sociales inadecuadas, el aislamiento en medio de la multitud, todos estos factores y muchos más que podría mencionar la propia lectora, son caldo de cultivo para la tensión mental y emocional.

Los seres humanos, como los animales irracionales, reaccionan de forma predecible a las situaciones que producen tensión, tanto las agudas como las crónicas. Estas desatan una respuesta innata que ha sido parte de su fisiología desde el principio de su existencia, y exigen un ajuste en su conducta. La reacción involuntaria que se produce, eleva la presión arterial, aumenta las pulsaciones del corazón, agita la respiración, hace llegar más sangre a los músculos, altera el metabolismo y prepara al cuerpo para afrontar el conflicto, o para escapar de él.

Cuando esta situación se mantiene durante días, meses y años, las consecuencias sobre el cuerpo son sumamente nocivas, sin contar con los problemas de tipo mental que se suscitan.

Es necesario darle a esta situación una respuesta positiva y adecuada: buscar la forma de relajación física y mental más adecuada a nuestra persona y circunstancias, asegurarse un pequeño santuario personal donde haya tranquilidad y luchar por hacer desaparecer todos los hábitos que signifiquen vida sedentaria, físicamente inactiva, sobrealimentación y recargamiento excesivo de la mente. El esfuerzo hecho para vencer la tensión, será pagado con creces en salud y bienestar mental.

Terapéutica *(therapeutics)* Tratamiento; parte de la medicina que se dedica a la forma de tratar las enfermedades, para curarlas o aliviarlas. // — **endocrina,** la que usa extractos de hormonas naturales o sintéticas para sus fines.

Teratismo *(teratism)* Monstruosidad congénita. // — **adquirido,** producto de accidente o enfermedad.

Teratoblastoma *(teratoblastoma)* Tumor ovárico que contiene elementos embrionarios mezclados en forma anárquica; es maligno y puede presentarse hasta en niñas pequeñas. Debe ser sometido a cirugía de inmediato.

Teratofobia *(teratophobia)* Temor morboso que padecen algunas mujeres, de dar a luz a un ser monstruoso.

Teratoma *(teratoma)* Tumor compuesto de material fetal o de otros tejidos anormales.

Termopenetración *(thermopenetration)* V. DIATERMIA.

Termoterapia *(thermotherapy)* Tratamiento de las enfermedades a base de aplicación de calor, general o local. Se basa en el hecho de que el calor dilata los vasos sanguíneos y favorece la circulación. El uso del frío, cuyos efectos son los contrarios (vasoconstricción), recibe el nombre de CRIOTERAPIA.

Testículo *(testicle)* Órgano reproductor esencial del sexo masculino, en número de dos. Produce los espermatozoides y la *testosterona*, hormona masculina que influye sobre el SEXO SECUNDARIO de la persona.

Testosterona *(testosterone)* Hormona producida sobre todo en los testículos, que es la responsable del desarrollo y el mantenimiento de las características sexuales masculinas. Se hallan también pequeñas cantidades de esta hormona en el cuerpo femenino.

Tetania *(tetany)* Enfermedad nerviosa que transcurre con calambres musculares, producidos por una falta de calcio que suele indicar una deficiencia en las paratiroides, glándulas encargadas de regular el metabolismo de dicho elemento, o a falta de vitamina D. Es frecuente en los niños, y el tratamiento consiste en hallar las deficiencias y corregirlas, lo que suele hacerse con éxito. // — **gravídica,** la relacionada con el embarazo, aunque en la mujer puede presentarse también antes de la menstruación o durante el puerperio. El tratamiento es el mismo de la tetania ordinaria.

Tétanos *(tetanus)* Enfermedad infecciosa muy grave, que no se ha de confundir con la TETANIA. Su síntoma más importante es la rigidez del cuerpo por contracción de los músculos. La produce el bacilo *Clostridium tetani.* Muchas mujeres se exponen a él cuando se hacen efectuar ABORTOS criminales. Si no se vacuna a la persona antes de doce horas de inoculada, resulta mortal. La vacuna antitetánica es de por sí muy peligrosa.

*** Tic *(tic)*** Contracción habitual e involuntaria de grupos musculares aislados,

que suele ocurrir sobre todo en la cara, y es síntoma de la presencia de alguna NEUROSIS. También pueden producirse tics por lesiones orgánicas, encefalitis, corea o en las preadolescentes por la presencia de toxinas en la sangre.

Tifus *(typhus)* Enfermedad cuyas manifestaciones son dolores de cabeza, enfriamientos súbitos, fiebre y malestar general. // — **abdominal**, FIEBRE TIFOIDEA.

Tifoidea o fiebre tifoidea *(typhoid fever)* Tifus abdominal.

Fiebre causada por el *bacilo de Eberth*, y difundida por todo el globo. Es un catarro intestinal con ulceraciones y erupciones cutáneas; aparece sobre todo a fines del verano y el otoño y ataca casi siempre a las personas jóvenes y fuertes. El contagio se produce a través del alimento y el agua, y las deposiciones y secreciones del cuerpo del enfermo suelen estar peligrosamente infestadas de microbios. Tiene todo un proceso, durante el cual las complicaciones más importantes que pueden llegar a suceder, son las hemorragias y perforaciones de los intestinos. En las mujeres que son portadoras del bacilo, éste aprovecha el momento de la menstruación para manifestarse, y puede llegar a lesionar sus órganos genitales. La tifoidea intensa puede provocar inflamación del útero, y cese de la regla durante varios meses. Además de esto, la mujer embarazada que se contagia de tifoidea tiene un alto porcentaje de posibilidades de perder su criatura si no acude de pronto al médico.

Timidez *(bashfulness; timidity; shyness)* Inhibición anímica que se manifiesta en un comportamiento social más bien retraído.

Su causa hay que hallarla en una escasa confianza en sí mismo, y puede manifestarse en muchas formas, desde el no tomar nunca la palabra, hasta la costumbre de huir de los extraños. Para eliminarla, es necesario hacer desaparecer su raíz: tomar conciencia del propio valor, equipararse a las demás personas, y comenzar a demostrarlo en la manera de vestir, de hablar y de relacionarse. Durante la pubertad, muchos seres humanos pasan por un período de timidez que está relacionado con su situación hormonalmente inestable, el hecho de no tener entrada aún en el mundo adulto, y los cambios que se realizan en su cuerpo. La timidez es más frecuente en el varón que en la mujer, a pesar de lo que pudiera pensarse, y en muchos casos es consecuencia de una educación sobreprotegida en la que la persona no ha tenido oportunidad de trato social normal durante su niñez y adolescencia.

timidez

¿Se considera usted una persona tímida? ¿Sí? No tenga pena entonces: la acompaña más o menos un 40 % de las personas que viven en la sociedad que la rodea. A pesar de la frecuencia con que se presenta, la timidez suele representar un problema psicológico de primer orden para muchas personas. Puede ser una forma tan frustrante de ansiedad social, que limite la libertad de acción, de conversación y de asociación con otras personas. Es como una prisión mental autoimpuesta por la persona, que pierde muchas buenas oportunidades en la vida por no atreverse a tomarlas entre las manos.

Bajo ciertas condiciones extremas, la timidez puede convertirse en una especie de fobia contra las personas de todo tipo, que lleve a una soledad adolorida y rencorosa. Esta situación se hallaría ya en el campo de la psicopatología, y podría llegar a manifestaciones tan peligrosas como la depresión, el enajenamiento, la neurosis y el intento de suicidio. Por este motivo, no se debe pensar a la ligera en este problema, como si fuera una simple situación pasajera de las almas delicadas. De hecho, puede ser un problema que vayan arrastrando durante toda su vida muchas personas, independientemente de su edad, sexo, cultura o medios económicos.

La timidez tiene cuatro componentes principales: los sentimientos de ansiedad, nerviosismo y otros, los pensamientos negativos, las reacciones físicas como el rubor y el aceleramiento del corazón y el producto final: la conducta. La persona, impulsada por sentimientos, pensamientos y reacciones físicas, no es capaz de sonreír, evita el contacto con los demás, o simplemente se queda atónita y sin habla.

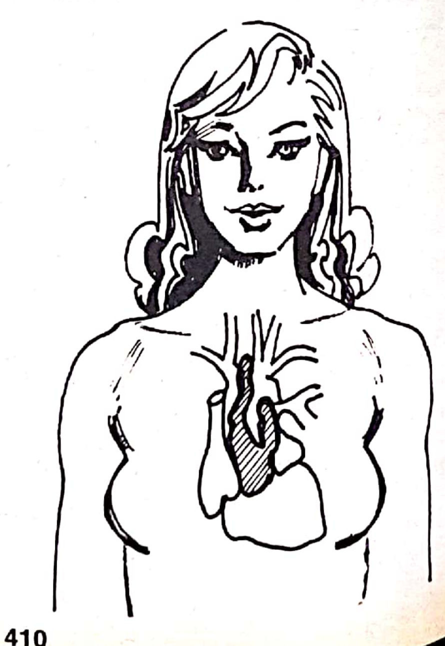
La timidez puede ser superada, y sus efectos negativos reducidos al mínimo. Lo primero es reconocerla como un problema serio. Como es una respuesta aprendida y no innata, la persona tiene que darse cuenta de que puede aprender otras que la sustituyan. Hay cuatro aspectos en los que es posible cambiar: el comportamiento social, el control de la ansiedad, la autoestima y la sociabilidad. Cosas tan sencillas como obligarse a decir "gra-

timidez

cias", no entre dientes y en forma casi inaudible, sino con toda franqueza y en voz normal, pueden ir cambiando actitudes, y convenciendo a la persona de que no tiene por qué considerarse un ser humano de segunda o tercera categoría, sino simplemente una persona más dentro del gran conglomerado social, con derechos y deberes como todas las demás.

La autoestima y la confianza en sí misma mejoran notablemente cuando la persona deja de decir y pensar cosas negativas sobre sí. En lugar de esto, debe comenzar a pensar, decir y creer cosas positivas sobre su personalidad, por sencillas y elementales que sean. Si es necesario, debe hacer una lista de sus cualidades, y mantenerse alerta para tener en cuenta todo lo que haya de bueno y admirable en lo que ella haga. No se trata de pasar de tímida a vanidosa. Se trata de recuperar la confianza en sí misma y tomar una actitud positiva ante la vida, que abra las puertas a una existencia más firme y menos llena de problemas, complejos y limitaciones.

Timo ***(thymus)*** Glándula endocrina transitoria de la que sólo suelen quedar vestigios adiposos al llegar la pubertad. Su efecto sobre la actividad sexual es inhibitorio, por lo que si permanece activo más allá de su edad de desaparición normal, la persona sufre de INFANTILISMO sexual.



Posición del timo en el pecho. De esta glándula transitoria sólo quedan residuos al comenzar el desarrollo sexual.

Timol ***(thymol)*** Sustancia aromática extraída de la esencia del tomillo y otras plantas similares. Se emplea como desodorante, antiséptico de uso externo, antirreumático, antiséptico intestinal y vermífugo.

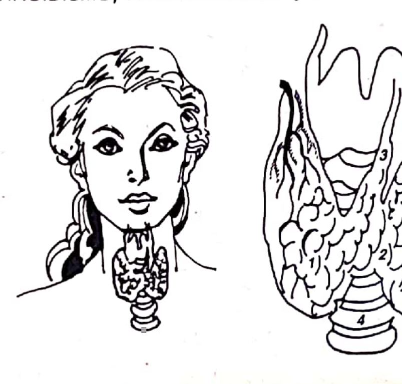
Tiña ***(ringworm)*** Enfermedad de la piel, *esp.* el cuero cabelludo, producida por hongos de los géneros *Epidermophyton* y *Endodermophyton*.

Es frecuente en los trópicos, y aunque no es grave, resulta muy desagradable y antiestética; puede producir la calvicie de la persona, además de las escamas y costras que la caracterizan. Su tratamiento ha cambiado por completo desde la aparición del antibiótico llamado *griseofulvina*, obtenido de hongos del género *Penicillium*. Este medicamento ha sustituido al *talio*, peligroso en su administración, y a la RADIOTERAPIA. // — crural o inguinal, **producida por el hongo *Epidermophyton floccosum*, afecta músculos, ingle y genitales, y es muy tenaz; se caracteriza por la presencia de placas pardas eccematosas.** // — ungular, ONICOMICOSIS.

Tiroadenitis ***(thyroadenitis)*** Inflamación del TIROIDES.

Tiroidectomía ***(thyroidectomy)*** Extirpación total o parcial del TIROIDES por medios quirúrgicos.

Tiroides ***(thyroid)*** Glándula rojiza doble, en forma de mariposa, que se encuentra en la parte anterior de la laringe. A pesar de su pequeñez y de su poco peso, es una de las más importantes, puesto que es la reguladora del METABOLISMO. Sus secreciones, que no llegan a una cucharada por año, controlan gran parte de la producción de calor en todo el cuerpo. Para sus efectos, *esp.* en el organismo femenino, V. HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO y BOCIO.



La glándula tiroides se puede palpar con facilidad en la garganta, debajo de la nuez. Tiene dos lóbulos *(1* y *2)*, unidos por un istmo *(3)*, y se halla en la parte delantera de la tráquea *(4)*.

Tiroiditis ***(thyroiditis)*** Inflamación del TIROIDES. // — **leñosa o de Riedel,** inflamación de consistencia leñosa que en el adulto se presenta con los mismos síntomas del HIPOTIROIDISMO.

Tiroxina ***(thyroxine)*** Compuesto cristalino segregado por el TIROIDES, cuya acción en los tejidos es el aumento del METABOLISMO basal.

Tocofobia ***(tocophobia)*** Tipo de FOBIA; temor al PARTO.

Tocología ***(tocology)*** Obstetricia; parte de la medicina especializada en el PARTO y todo lo relativo a él.

Torticolis ***(torticollis)*** Movimiento espasmódico de los músculos del cuello que obliga a la cabeza a permanecer torcida hacia un lado. En algunos casos crónicos, puede haber un acortamiento de dichos músculos, congénito o motivado por alguna lesión. Sin embargo, los agudos no suelen pasar de una molestia de origen desconocido que dura unas horas o unos días.

Tos ***(cough)*** Espiración compulsiva acompañada de ruido. // — **ferina o coqueluche,** enfermedad contagiosa muy frecuente en la infancia, caracterizada por fuertes accesos de tos. // — **refleja o histórica,** la que no depende de irritaciones en el aparato respiratorio, sino de la producida en otro órgano.

Toxemia ***(toxemia)*** Envenenamiento de la sangre por presencia de toxinas en ella. // — **eclamptogénica, eclámptica o gravídica,** trastorno que puede sufrir el METABOLISMO femenino durante el embarazo, que suele presentarse en forma de fiebre, ALBUMINURIA, lesión capilar e hipertensión, y llega a producir convulsiones y estado de coma. El hecho de que desaparezca con el embarazo no le resta nada a su peligrosidad, por lo que a los primeros síntomas, debe consultarse al médico.

Toxoplasmosis ***(toxoplasmosis)*** Parásito descubierto hace poco tiempo, que pudiera ser una de las causas de retraso mental en los recién nacidos.

Tracoma ***(trachoma)*** Enfermedad crónica de los párpados, altamente contagiosa. Es causada por un virus filtrable, y durante mucho tiempo fue una enfermedad casi universal y la causa más frecuente de la ceguera. Las sulfas y los antibióticos han permitido que sea controlada ya en gran parte del mundo.

Tranquilizante ***(tranquilizer)*** Cualquier droga que controle los estados de

nerviosismo y ansiedad. Es preferible aprender otros medios de relajarse y hacer higiene mental, y evitarlas al máximo. Además de estar prohibidas durante el embarazo, pueden crear el hábito con facilidad, y usadas con exceso, producen daños irreparables en el organismo, y en especial en el sistema nervioso.

Transiluminación ***(transillumination)*** Iluminación de una zona por transparencia, para su inspección. // — **de la mama,** en una habitación oscura se dirige un haz fuerte de luz a través del seno. Sirve para descubrir los quistes localizados debajo de la aréola, y distinguir los benignos, de forma esférica bien limitada, de los malignos, que producen una sombra más difusa. Como examen previo a una investigación más exacta y amplia, tiene su valor relativo.

Transvestismo ***(transvestism)*** Anormalidad de la vida sexual, en que la persona adopta papeles y viste ropas que son típicas de otro sexo., Tiene un fondo de anormalidad psíquica homosexual.

Traquifonía ***(trachyphonia)*** Ronquera en la voz. Después de la menopausia, por la liberación de las hormonas masculinas presentes en su cuerpo, es frecuente que la mujer presente este fenómeno de virilización de la voz, por alargamiento de las cuerdas vocales.

Trasplante ***(transplantation)*** Aplicación de tejidos tomados de otro lugar del cuerpo, o de otro cuerpo. // — **de ovario,** transplante de parte de un ovario al útero, para obviar el problema de unas trompas inutilizadas que provocan esterilidad. No es efectivo siempre, pero muchas veces resuelve el problema, al ovular el trasplante dentro del útero y facilitar la fecundación.

Trauma ***(traumatism)*** Nombre general de todas las lesiones internas o externas producidas de forma violenta. // — **psíquico,** choque permanente que deja una impresión fuerte en el subconsciente de la persona.

Trepsología ***(threpsology)*** Ciencia de la nutrición.

Tricauxis ***(trichauxis)*** Crecimiento excesivo del pelo; HIPERTRICOSIS.

Trichomonas o Tricomonas ***(Trichomonas)*** Género de parásitos flagelados, de los que se han hallado las especies *T. intestinalis* y *T. hominis* en los intestinos, y *T. vaginalis* en las vaginas cuya secreción es ácida.

Tricomoniasis ***(trichomoniasis)*** Infestación de TRICHOMONAS.

Tricomoniasis

Es muy frecuente en la vagina, y la presencia de estos flagelados en ella produce irritación y una secreción acuosa blanca de olor desagradable. Puede atacar al hombre también, pero no aparecen síntomas en este caso. Los métodos de tratamiento son en general PALIATIVOS: insuflación de polvos, duchas medicadas y similares. Su erradicación es muy difícil, ya que se puede volver a recibir del compañero durante la cópula; por ello ambos deben recibir el tratamiento, que en la actualidad se lleva a cabo a base de *meromidazol*, droga usada por vía oral.

Tricoptilosis ***(trichoptilosis)*** Aparición de prolongaciones en los pelos, que les dan un aspecto parecido a las plumas de las aves.

Tricotilomania ***(trichotillomania)*** Afán morboso de arrancarse el cabello.

Triquinosis ***(trichinosis)*** Enfermedad causada por la carne de cerdo infectada con *Trichinella spiralis*, un pequeño gusano casi invisible. Puede madurar en pocos días, y producir dolores de cabeza, fiebre, dolor de garganta e inflamación en los ojos. Las larvas de triquina se alojan en los músculos y se enquistan, produciendo el dolor y la irritación muscular que son típicos de la enfermedad. No hay tratamiento específico conocido para ella todavía, y puede resultar mortal. Sólo se puede evitar su aparición si se congela la carne a bajas temperaturas (- 32° C) o durante mucho tiempo (veinte días), o si se cocina largamente (una hora por cada kilogramo de carne). Los parásitos que producen la enfermedad no son capaces de sobrevivir a este tratamiento.

Trocar ***(trocar)*** Instrumento quirúrgico en forma de punzón cilíndrico, contenido en una cánula. Sirve para hacer punciones, y en especial para perforar la pared abdominal antes de una LAPAROSCOPIA o la pared vaginal antes de una culdoscopia.

Trofología ***(trophology)*** Ciencia de la nutrición.

Trofonosis ***(trophonosis)*** Trofopatía; término general usado para todas las enfermedades relacionadas con la nutrición.

Trofoterapia ***(trophotherapy)*** Tratamiento de las enfermedades a base de DIETAS especiales.

Trombo ***(thrombus)*** Coágulo de sangre formado dentro de algún vaso del sistema circulatorio.

Tromboflebitis ***(thrombophlebitis)*** Inflamación de una vena con formación de un coágulo en su interior. En algunas ocasiones tiene lugar después de un parto. También pueden ser motivo la inactividad o el exceso de descanso en la cama, o aquellos tipos de trabajos y actividades en que la persona permanece demasiado tiempo sentada o de pie.

Tuberculosis ***(tuberculosis)*** Enfermedad contagiosa causada por el *Mycobacterium tuberculosis* o *bacilo de Koch*, en la que se producen tubérculos y lesiones, que varían según su localización. Esta enfermedad la comparte el ser humano con otros vertebrados, y es uno de los motivos de preocupación con respecto a la higiene del ganado vacuno y la esterilización de los productos lácteos. Puede localizarse en los GENITALES, como METÁSTASIS de otros focos tuberculosos. En estos casos, son las trompas las más afectadas normalmente, y si no se atiende la afección a tiempo, se puede producir una peritonitis tuberculosa. El estado actual de la medicina ha reducido considerablemente su peligrosidad, gracias a los antibióticos.

Tularemia ***(tularemia)*** Enfermedad infecciosa que se trasmite al hombre por contacto con conejos u otros roedores infectados. Produce un malestar general acompañado de fiebre y escalofríos, que puede controlarse con antibióticos. Las complicaciones tienden a convertirse en neumonía.

Tumefacción ***(tumefaction)*** Aumento de tamaño en una zona, por acumulación de líquido en los tejidos, tumor o infiltración.

Tumescencia ***(tumescence)*** V. TUMEFACCIÓN.

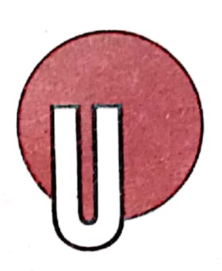
Tumor ***(tumor)*** TUMEFACCIÓN morbosa (relacionada con una enfermedad).

El tumor es una *neoplasia*, esto es, un tejido nuevo que es anormal en el organismo. Si se detiene en su crecimiento, en las que delimitan normalmente los tejidos, es *benigno*. En cambio, el *maligno* (canceroso) invade los tejidos vecinos, crece de continuo a costa de los órganos, y termina por liquidarlos. Todas las personas tienen verrugas, pólipos, nevos, lunares o fibromas. Estos son en realidad tumores benignos, que sólo llaman la atención si comienzan a crecer y se convierten en malignos. En general, pueden extirparse todos los tumores si son hallados a tiempo: de ahí la necesidad del reconocimiento médico completo y periódico. Los GENITALES y las MAMAS, por la delicadeza de sus tejidos, son los lugares en los que con más frecuencia se desarrollan tumores en la mujer. Las

distintas clases de tumores que afectan a la mujer, han sido presentadas en sus lugares respectivos. // — fantasma, **abultamiento de origen neurótico en el abdomen. Suelen ser motivados por la presencia de gases intestinales.**

Turgencia ***(turgescence)*** Cualidad de lleno, congestionado y abultado, por exceso de líquido en los vasos o en los intersticios de las células. Ciertas zonas erógenas del cuerpo adquieren turgencia (mamas, clítoris) cuando hay estímulo sexual.

Turner, síndrome de ***(Turner's syndrome)*** Deformación congénita acompañada de infantilismo sexual. Se presenta con retraso en el crecimiento y anormalidades estructurales en el cuello y los pies. En estos casos, suele haber falta de desarrollo en los órganos internos.



Úlcera ***(ulcer)*** Llaga en la piel o en alguna parte del interior del cuerpo, que puede tener causas muy diversas. // — **venérea,** el CHANCRO, y en especial el blando. // — **veneroide,** úlceras situadas alrededor de la vulva, similares al chancro, pero de origen distinto al venéreo.

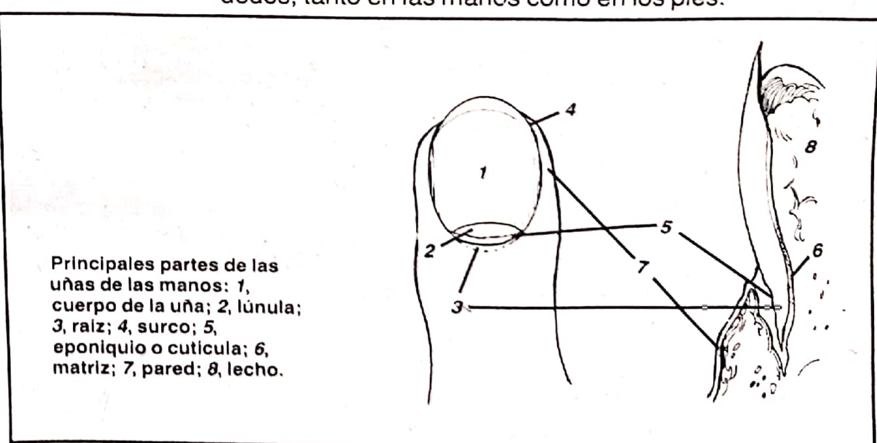
Umbilical ***(umbilical)*** Referente al OMBLIGO; dícese esp. del **cordón** —.

Ungüento ***(ointment)*** Medicamento de uso externo, hecho a base de sustancias grasas.

Unigrávida ***(unigravida)*** Mujer que se halla en su primer embarazo.

Unípara ***(unipara)*** Mujer que sólo ha dado a luz a un hijo vivo.

Uña ***(nail)*** Lámina de material córneo, delgada durante la juventud y más gruesa al aumentar los años, translúcida y curvada, que se halla sobre la parte dorsal de la última falange de los dedos, tanto en las manos como en los pies.



Principales partes de las uñas de las manos: ***1,*** **cuerpo de la uña;** ***2,*** **lúnula;** ***3,*** **raíz;** ***4,*** **surco;** ***5,*** **eponiquio o cutícula;** ***6,*** **matriz;** ***7,*** **pared;** ***8,*** **lecho.**

Su cuidado y aseo forman parte, no sólo de la estética femenina, sino de la higiene más ele-

mental. Las uñas de las manos deben cortarse en redondo, mientras las de los pies deben cortarse rectas; esta es la mejor manera de evitar padecimientos tan molestos como las uñas encarnadas. esto debe hacerse, después de un lavado jabonoso, junto con la limpieza de la *ranura subungueal*. La cutícula de la base debe ser levantada y echada hacia atrás, para evitar que se desgarre. En cuanto al uso de esmaltes o pinturas, estos en su mayoría tienden a hacer más frágiles las uñas, por lo que es preferible no exagerar su uso. En caso de uñas frágiles, la ingestión de gelatina suele ser muy favorable para su fortalecimiento, a menos que se trate de un ataque de hongos o una manifestación de anemia, en cuyo caso es necesario tomar la fragilidad como síntoma y acudir al doctor.

Uñero ***(whitlow)*** V. PARONIQUIA.

Uracratia ***(uracrasia)*** Imposibilidad de retener la orina; INCONTINENCIA.

Uranismo ***(uranism)*** V. HOMOSEXUALIDAD.

Uremia ***(uremia)*** Envenenamiento que aparece cuando las sustancias de desecho no son eliminadas por los riñones y se acumulan en la sangre. Puede ser crónica o aguda. Su primer síntoma suele ser un fuerte dolor de cabeza acompañado de inquietud, amnesia, náuseas y vómitos. Su tratamiento es muy similar al de la nefritis, o inflamación de los riñones.

uremia

El envenenamiento del organismo puede ser producido por la ingestión de las sustancias tóxicas, o simplemente porque no es capaz de eliminar las que él mismo produce, como elementos de desecho de su metabolismo. La función de los riñones, y en menor cuantía, de las glándulas sudoríparas, es ésa: la eliminación de toxinas. Cuando los riñones no funcionan como es debido, no hay filtración ni excreción de estos productos, que se acumulan en la sangre. A este envenenamiento se le da el nombre de uremia.

Puede presentarse en formas agudas y crónicas. Puede ser muy grave, incluso mortal. El tipo extremo de uremia es el que se produce cuando ambos riñones dejan de funcionar, o son extirpados, o cuando sus canales excretores quedan bloqueados. En este caso, la muerte es cuestión de unos pocos días.

La higiene de los riñones exige la ingestión de una buena cantidad de líquidos diaria. En especial hay algunos de ellos que son diuréticos, o sea, que favorecen la micción. Estos ayudan a mantener los riñones limpios y en buen estado de funcionamiento. Las personas que tienen la costumbre de no tomar líquidos nunca o casi nunca, se están exponiendo a ésta u otra de las serias dolencias que producen unos riñones en mal estado.

El dolor de cabeza continuo, aparentemente inmotivado, durante semanas, suele ser la primera señal de alerta con respecto a la uremia. Poco a poco aumenta la intranquilidad, y aparecen las náuseas, los vómitos y otras señales de envenenamiento. Es hora de consultar al médico cuanto antes.

La uremia aguda puede atacar sin advertencia alguna. Su primera manifestación puede ser una serie de convulsiones similares a las epilépticas, seguidas de la caída en estado de coma. Es posible que los riñones aparezcan inflamados al tacto. Como este padecimiento puede aparecer con más facilidad en los niños que padecen de neumonía, amigdalitis o escarlatina, cuando hay un enfermito de este tipo en el hogar, es necesario que reciba atención médica y que se analice contínuamente la orina en busca de posibles cambios en ella. Los ataques súbitos de uremia pueden provocar la muerte.

En la uremia que aparece con más lentitud, después de los primeros síntomas hay ahogos que parecen surgir de un problema cardíaco, aunque no sea así. El enfermo suele sumirse en la apatía y la inconsciencia, para no salir de ellas. A veces el líquido se acumula y presiona los pulmones o el cerebro, y hay necesidad de hacer una punción para extraerlo.

A pesar de su gravedad, muchos casos de uremia logran superar sus crisis, gracias a la atención médica rápida y al tratamiento adecuado, en el que se suele incluir glucosa para eliminar la deshidratación producida en el envenenamiento.

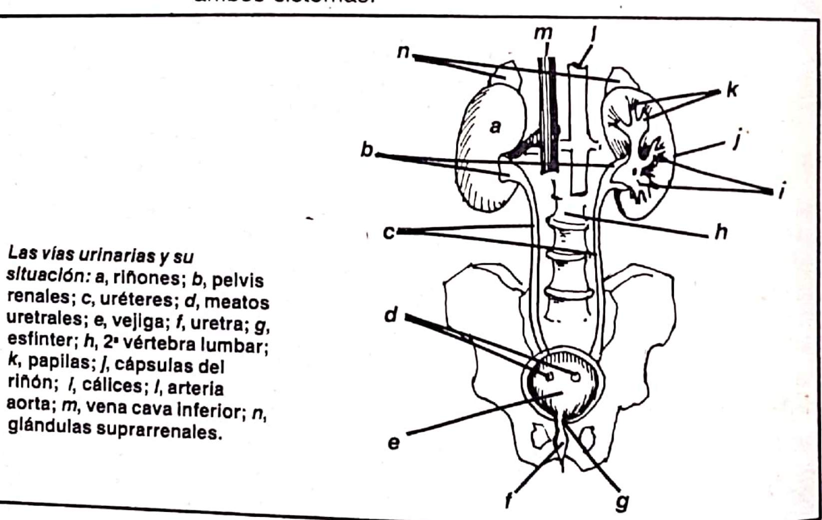
Uréter ***(ureter)*** Cada uno de los dos estrechos conductos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga. Tienen unos 27 cm de longitud aproximadamente.

Uretra ***(urethra)*** Conducto que comunica la vejiga de la orina con el exterior. Difiere en ambos sexos, siendo en el femenino un corto conducto de unos 4 cm que desemboca en el meato

urinario, distinto de la vagina y situado encima de ella. En el varón es más larga, termina en el extremo del GLANDE y en ella vuelca sus productos el sistema reproductor.

Uretritis ***(urethritis)*** Inflamación de la uretra. // **blenorrágica o gonorreica,** la causada por dicha enfermedad venérea.

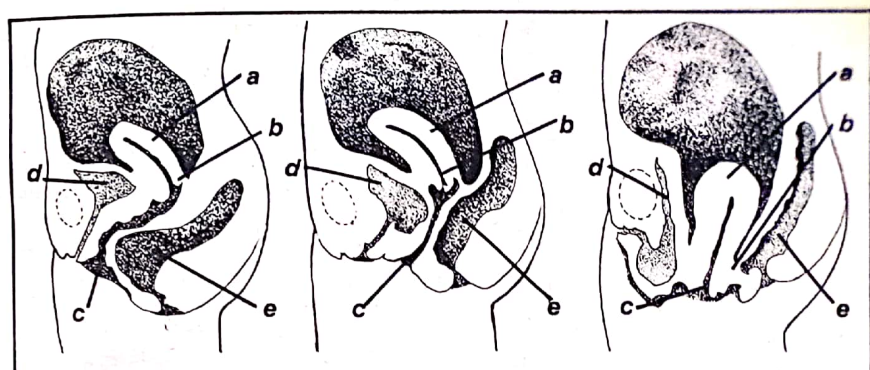
Urinarias, vías ***(urinary system)*** Conjunto de órganos y conductos situados en el abdomen y conectados entre sí, que están relacionados con la formación y eliminación de la orina. Sus principales elementos son los dos riñones, los uréteres, la vejiga urinaria y la uretra. Esta última sección varía notablemente en extensión según el sexo. En la mujer es mucho más corta, y desemboca en un meato propio debajo del clítoris. En el hombre sirve de conducto deferente también al aparato reproductor para la eyaculación del semen, y termina en el pene, en un meato compartido por ambos sistemas.



Las vías urinarias y su situación: *a*, riñones; *b*, pelvis renales; *c*, uréteres; *d*, meatos uretrales; *e*, vejiga; *f*, uretra; *g*, esfínter; *h*, 2ª vértebra lumbar; *k*, papilas; *j*, cápsulas del riñón; *i*, cálices; *l*, arteria aorta; *m*, vena cava inferior; *n*, glándulas suprarrenales.

Urticaria ***(hives)*** Afección de la piel en la que aparecen súbitamente placas o ronchas de dimensiones variables, acompañadas de gran picor. Suele durar entre dos y tres días. Es un tipo de ALERGIA que suele producirse por reacción del cuerpo a sustancias que han sido ingeridas o rozadas por la piel. El picor puede aliviarse con aplicaciones de alguna loción de calamina, o baños con bicarbonato de sodio en el agua. Algunas medicinas la producen también, y es importante que a través de nuestra propia historia clínica, vayamos dilucidando cuáles alimentos, drogas o sustancias, nos producen esta molesta reacción alérgica.

Útero ***(uterus)*** MATRIZ; órgano destinado a acoger y alimentar en su interior al huevo fecundado, que le llega desde la TROMPA.

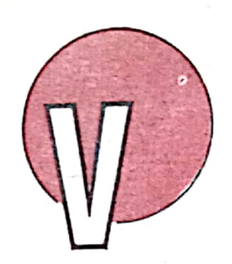


Problemas de desviación más frecuentes en los órganos sexuales femeninos. En el grabado 1, **el rectocele, hernia del recto en que la pared rectovaginal penetra en la vagina. En el *2*, el cistocele, intrusión de la pared vesico-vaginal en la vagina. En el *3*, el prolapso del útero, en el que tanto el cuello como el cuerpo del mismo caen sobre la vagina, y pueden llegar a asomarse al exterior. En todos los grabados, *a* = útero; *b* = cuello del útero; c = vagina; *d* = vejiga; *e* = recto.**

Es hueco y musculoso; cuando la mujer está desarrollada tiene de 7 a 8 cm de longitud y forma de pera invertida y aplastada. Se halla en medio de la pelvis menor, entre la vejiga y el recto. En él se distinguen tres partes: el *cuerpo*, con su fondo; el *cuello*, dirigido en forma oblicua hacia abajo y adelante, y el *istmo*, estrechez situada entre el cuerpo y el cuello. La parte inferior sobresale como un tapón en la vagina, y suele ser llamada *porción vaginal del útero*. En su parte inferior tiene un pequeño orificio. Si la mujer ya ha dado a luz alguna vez, éste aparece en forma de corte transversal. En sus dos ángulos superiores hay dos orificios finísimos que son su comunicación con las trompas. El epitelio de la mucosa interna uterina es vibrátil, y posee numerosas glándulas tubulosas, cuya misión es preparar las sustancias nutritivas que necesite el HUEVO que se aloje en el útero. Las glándulas del cuello segregan una mucosidad espesa y transparente. Durante el EMBARAZO, el útero sufre una gran distensión paulatina, a medida que el feto va aumentando de tamaño; después del PARTO, vuelve prontamente a su tamaño normal. Por ser un órgano tan delicado, una gran parte de las enfermedades típicamente femeninas guardan relación directa con él, o se producen en su interior. Aunque las causas puedan ser múltiples, unas fisiológicas y otras psíquicas, los resultados son aproximadamente los mismos: anomalías menstruales, pérdidas de sangre y dolores durante el período, *esp.* en

la región sacra. Las enfermedades del útero suelen ser causa de esterilidad y abortos, aunque también hay tumores benignos que crecen en él (FIBROMAS), que suelen ser inofensivos o poco molestos. Las malformaciones congénitas más frecuentes son la *aplasia*, o ausencia total del útero, la falta de conexión con la vagina, y la obturación congénita del cuello uterino. Si los ovarios son deficientes en su producción hormonal, pueden provocar una insuficiencia en el desarrollo del útero, con las consecuencias de alteraciones y abortos. Las desviaciones del útero pueden ser congénitas o adquiridas: anteversión, anteflexión, retroflexión, prolapso. Los continuos cambios en su mucosa (DECIDUA) forman parte importante del proceso de la MENSTRUACIÓN. // — infantil, el escasamente desarrollado, con el cuello tan largo como el cuerpo.

Uteroscopia o uteroscopía ***(uteroscopy)*** Examen médico del útero.



Vacío ***(vacivus)*** Nombre de dos zonas situadas a ambos lados de la pared abdominal, entre la caja torácica encima, la cresta ilíaca debajo y la región lumbar detrás.

Vacuna ***(vaccination)*** Inoculación con una preparación que contiene gérmenes o virus de una enfermedad, a fin de fortalecer al organismo en la lucha contra estos agentes patógenos.

Vagina ***(vagina)*** Órgano femenino de la copulación.

Pone en comunicación el ÚTERO con los órganos externos. Es hueca, musculosa y elástica, y tiene entre 8 y 10 cm de longitud; en ella se aloja el pene durante el coito, y el SEMEN se vierte en ella. En el parto contribuye a formar el canal de salida del feto, y por ella fluyen la sangre menstrual y las secreciones de las glándulas del cuello uterino. Está revestida por una mucosa gruesa que conserva numerosos pliegues transversales hasta el primer parto. Sus tejidos exudan un líquido que penetra en ella a través de sus paredes. En su interior viven ordinariamente los *bacilos de Döderlein*, cuya función es convertir el glicógeno de sus células en ácido láctico. Este ácido provoca la existencia de un medio que sirve de protección contra los agentes patógenos procedentes del exterior. Todo este proceso de autohigienización está regulado por las hormonas del ovario. // — tabicada, anomalía congénita que consiste en la existencia de un tabique longitudinal que divide en dos la vagina.

Vaginismo ***(vaginismus)*** Cierre espasmódico espontáneo en la entrada de la vagina, producido por contracciones musculares.

Se puede deber a que los primeros coitos han sido muy dolorosos, o a intentos infructuosos de copulación, por inexperiencia o impotencia del compañero. Estas situaciones producen *temor*, y éste a su vez provoca la contracción muscular.

En otras ocasiones, se trata de un problema de NEUROSIS típica en una mujer frígida o poco erótica, o que por alguna razón no tiene otra alternativa que soportar a disgusto el coito. El tratamiento requiere no solamente medidas de tipo físico, sino también consejo y terapia mental, ya que es un padecimiento PSICOSOMÁTICO.

Vaginitis ***(vaginitis)*** Colpitis; inflamación de la mucosa vaginal, acompañada de flujo, punzadas, ardor, pesadez en el bajo vientre y dolores durante el coito. Presupone una debilitación de la flora normal en ella, que puede producirse por causas internas, como la hiperfunción de los ovarios, anemia, gripe o tuberculosis, y causas externas, como son la falta de aseo, las heridas vaginales, los cuerpos extraños como los PESARIOS y las duchas vaginales. // — **senil**, la debida a la falta de ESTRÓGENO después de la menopausia.

Vaginodinia ***(vaginodynia)*** Dolor vaginal. VAGINISMO.

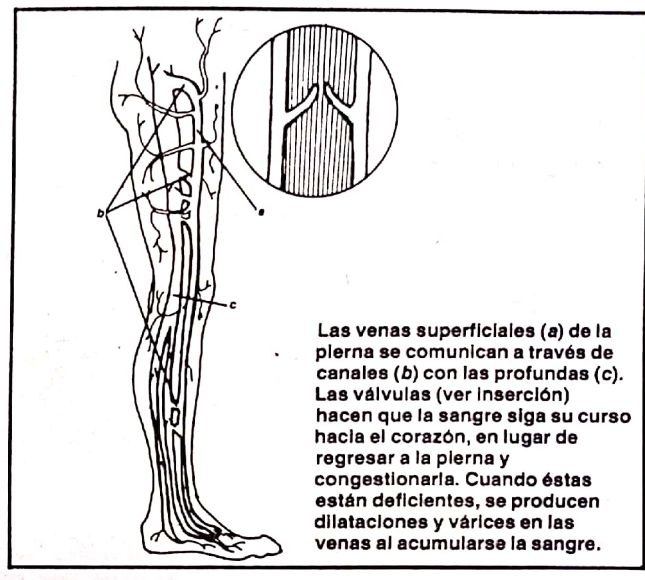
Vaginofijación ***(vaginofixation)*** Operación para fijar la vagina cuando ésta tiene una movilidad anormal.

Valeriana ***(valerian; setwall)*** Planta de la familia de las valerianáceas, de flores blancas, rosadas o amarillas, que suele crecer en lugares húmedos. Se usa como antiespasmódico y febrífugo.



Aspecto que presenta la Valeriana officinalis, planta de diversos usos terapéuticos.

Várice ***(varix)*** Dilatación permanente de una vena profunda o superficial, *esp.* de las piernas y los muslos. Es frecuente que aparezca en las mujeres embarazadas y de las personas que, por razones de trabajo, tienen que estar de pie mucho tiempo.



Las venas superficiales (*a*) de la pierna se comunican a través de canales (*b*) con las profundas (*c*). Las válvulas (ver inserción) hacen que la sangre siga su curso hacia el corazón, en lugar de regresar a la pierna y congestionarla. Cuando éstas están deficientes, se producen dilataciones y várices en las venas al acumularse la sangre.

Varicela ***(varicella)*** Enfermedad infecciosa muy contagiosa que suele aparecer en la infancia. Cuando la mujer embarazada la adquiere, no es frecuente que le traiga complicaciones; sin embargo, en algunos casos, el bebé presenta todos los síntomas después de su nacimiento.

Varicocele ***(varicocele)*** Dilatación patológica de las venas. Este nombre se aplica *esp.* a la de las venas del cordón espermático del hombre, las de la vulva de la mujer durante el embarazo y las del ligamento ancho de las trompas y el ovario. Su tratamiento es similar al de las várices.

Vasectomía ***(vasectomy)*** Esterilización quirúrgica del varón, realizada a base de cortar los VASOS EFERENTES, para que la esperma de los testículos no pueda seguir pasando por ellos.

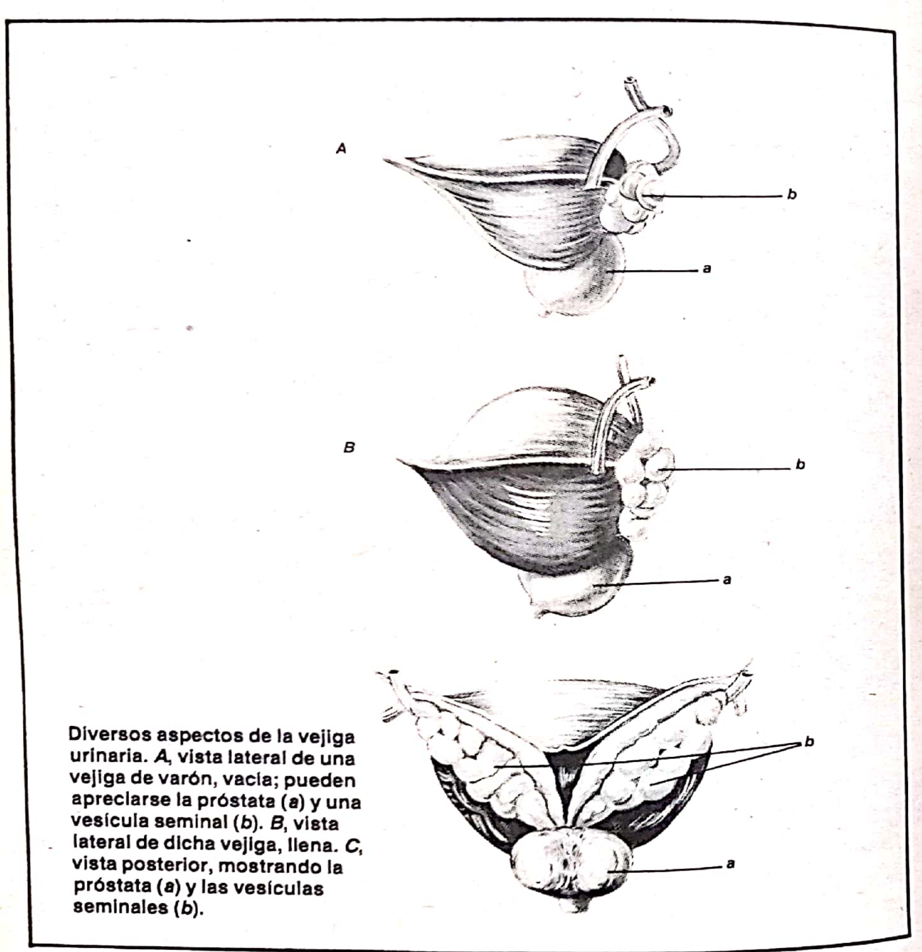
Vasoconstrictor ***(vasoconstrictor)*** Todo medicamento o sustancia que produzca un estrechamiento de los vasos sanguíneos.

Vasodilatador ***(vasodilator)*** Toda sustancia que ayude a relajar los vasos sanguíneos, aumentando así su diámetro, con lo que se logra hacer descender la presión sanguínea.

Vaso eferente ***(vas deferens)*** Cada uno de los dos conductos tubulares que conducen la esperma con los espermatozoides desde los testículos hasta las vesículas seminales.

Vasovasotomía *(vasovasotomy)* Procedimiento quirúrgico cuyo fin es volver a hacer fértil al varón que ha pasado previamente por una operación de VASECTOMÍA.

Vejiga *(bladder)* Órgano músculo-membranoso que sirve como depósito de la orina que segregan los riñones.



Diversos aspectos de la vejiga urinaria. *A*, vista lateral de una vejiga de varón, vacía; pueden apreciarse la próstata (*a*) y una vesícula seminal (*b*). *B*, vista lateral de dicha vejiga, llena. *C*, vista posterior, mostrando la próstata (*a*) y las vesículas seminales (*b*).

En la mujer, se halla situada delante del útero. Debido a esta proximidad, hay una relación notable entre ellas. Así, cuando las paredes superiores de la vagina se hallan débiles o defectuosas, hacen caer a la vejiga de su lugar normal, provocando la molesta dolencia llamada CISTOCELE. Las deficiencias hormonales de la edad postclimatérica tienen también repercusión en la vejiga y todo el aparato urinario, au-

mentando la frecuencia y la urgencia de la micción. También hay muchas mujeres de edad avanzada que se quejan de ardor en la orina; éste es producido por una irritación de la vejiga, debida también a la deficiencia de estrógenos.

Vello *(lanugo; down; villus)* Pelo suave y fino de algunas partes del cuerpo. Su distribución está controlada por las hormonas sexuales, lo que quiere decir que cualquier desarreglo en las mismas puede dar origen en la mujer a la aparición del vello *superfluo*, es decir, inútil, no deseado y fuera de lo característico en su sexo. Los desarreglos hormonales del climaterio suelen traer consigo este tipo de complicaciones.

Vena *(vein)* Vaso sanguíneo que lleva la sangre de vuelta desde los capilares al corazón, una vez absorbidas las sustancias nutritivas, y echadas en su torrente las tóxicas. Las enfermedades que con más frecuencia suele sufrir la mujer en sus venas, y en especial, la que ha pasado por varios embarazos, son las VÁRICES y las HEMORROIDES.

Venérea, enfermedad *(venereal disease; VD)* Cualquiera de las enfermedades cuyo contagio se produce de forma especial por medio de la cópula o cualquiera otra manifestación sexual. Son muy frecuentes, *esp.* la GONORREA y la SÍFILIS. Hoy en día, en la mayoría de los casos hay manera de detenerlas y curarlas. Otras menos corrientes son el LINFOGRANULOMA VENÉREO (LGV), el CHANCROIDE, el GRANULOMA INGUINAL y otros.

Vermiforme, apéndice *(vermiform appendix)* Conocido ordinariamente bajo el nombre de *apéndice* simplemente. Es un divertículo del ciego, al final del intestino grueso, cuya forma similar a la de un gusano o verme le ha valido el nombre.

Verres, aguja *(Verres needle)* Instrumento que se inserta en la cavidad abdominal antes de la laparoscopia. A través de él se inyecta bióxido de carbono u óxido nitroso en el abdomen.

Verruga *(wart)* Excrecencia rugosa de la piel, que tiene un tamaño variable, desde una cabeza de alfiler hasta un guisante; es una hipertrofia de las papilas de la piel, contagiosa y autoinoculable. // — **vulgar,** tipo que aparece con frecuencia en los jóvenes o en las edades medias. // — **plana juvenil,** típica de niños y jóvenes, blanda, redonda y lisa; este tipo de verruga suele desaparecer sola, o a base de sugestión. // — **senil,** la que se presenta después de los 50

años; forma elevaciones redondeadas cubiertas con un engrudo córneo y grasoso muy oscuro; excepcionalmente degeneran en CÁNCER. Las verrugas exigen un tratamiento delicado de cauterización o extirpación quirúrgica, cuya responsabilidad atañe solamente al médico.

Vértebra ***(vertebra)*** Nombre de cada uno de los pequeños huesos que forman la columna vertebral o espina dorsal.

En el ser humano, son 33 en total, divididas en cinco regiones: *cervicales* (7) en el cuello, *dorsales* (12) en la espalda, *lumbares* (5) en la región lumbar, *sacras* o del *sacro* (5 soldadas) y *coccígeas* o del *cóccix* (4 soldadas entre sí y con las del sacro). Hay varias dolencias que se relacionan con las vértebras y con los discos intervertebrales. La última vértebra lumbar y el sacro pueden sufrir con una serie de imperfecciones de tipo mecánico. En los puntos de articulación, los nervios pueden inflamarse y producir dolores en la parte baja de la espalda. La espondilolistesis o corcova anterior afecta su estabilidad, y los discos herniados causan grandes molestias. Como producto de lesiones y caídas, pueden soldarse las vértebras entre sí, limitando notablemente la movilidad y la elasticidad del cuerpo. La tuberculosis de la columna y la calcificación llegan a destruir los discos, causando una inmovilidad casi total.

Vertebral, columna ***(backbone; spinal column; spine)*** Columna de pequeños huesos llamados VÉRTEBRAS que se extiende desde la cabeza hasta las sentaderas, y constituye el centro de la armazón ósea del tronco en todos los animales vertebrados y en el hombre. Por su centro corre la *médula espinal*, importantísimo centro nervioso del cual parten, a través de salidas en las vértebras, los pares de nervios que se distribuyen por todo el cuerpo.

* **Vértigo** ***(vertigo; dizziness)*** Síntoma patológico de corta duración, en el que se presentan ligeras alteraciones del estado de conciencia y del sentido del equilibrio, con sensación de inestabilidad y de que todas las cosas alrededor de la persona adquieren movimiento rotatorio. Puede aparecer en infecciones del oído medio, una fuerte indigestión, histeria, epilepsia y otras enfermedades.

Vesicofijación ***(vesicofixation)*** Operación quirúrgica para fijar el útero que se halla fuera de lugar, uniéndolo a la vejiga urinaria.

Vida, cambio de ***(change of life)*** Otro nombre para la MENOPAUSIA.

Vientre ***(belly)*** Abdomen, parte inferior del tronco donde se hallan la mayoría de las vísceras relacionadas con la digestión, así como el aparato urinario y el reproductor. Comienza en el diafragma, músculo que lo separa del tórax. // **— en alforja,** vientre caído sobre el pubis y los muslos que se presenta a veces en las multíparas que no hacen ejercicios después del PARTO, y en las personas obesas.

Vinagre ***(vinegar)*** Este ácido tiene diversas aplicaciones, pero una de las más antiguas es su disolución en agua caliente para duchas vaginales: dos cucharadas por litro.

Violación ***(rape)*** COITO realizado contra la voluntad de la víctima, valiéndose de violencia. También recibe este nombre, aunque la víctima consienta, si ésta es menor de 12 años.

Virginidad ***(virginity)*** Estado de una persona, mujer u hombre, que no ha tenido relación carnal alguna. Durante generaciones, la virginidad ha estado supeditada en la mujer a un hecho físico: la presencia de un HIMEN intacto. Sin embargo, el pensamiento actual prefiere a este dato material, el de la limpieza de la mente, que es mucho más importante, *esp.* a la hora de hablar de matrimonio.

Virgo ***(hymen)*** V. HIMEN.

Viril ***(virile; manly)*** Relativo al hombre.

Virilismo ***(virilism)*** Desarrollo de características viriles en la mujer: crecimiento de barba, voz grave y otras.

Suele ser causado por un tumor masculinizante en los ovarios, una hiperactividad en la corteza de las glándulas suprarrenales, o la administración de hormonas masculinas. El ovario, en presencia de defectos enzimáticos, puede segregar una gran cantidad de hormonas masculinas, como es el caso del SÍNDROME DE STEIN-LEVENTHAL, cuyo tratamiento se realiza a base de la reducción de la masa ovárica en una operación especial. Hay algunos de estos desarreglos que pueden ser controlados con administración de corticoides y hormonas, sobre todo los debidos a problemas en las suprarrenales.

Virus ***(virus)*** Nombre general de los agentes patógenos más pequeños y difíciles de controlar. Se les atribuyen más de cincuenta enfermedades humanas importantes, y afectan a todo

tipo de vida, incluso a las bacterias. Son tan pequeños, que pueden pasar a través de filtros de porcelana que ordinariamente retienen a las bacterias. De ahí su nombre de *filtrables*. La mayoría sólo pueden ser vistos a través de un microscópico electrónico potente.

virus

Los virus son de un tamaño tan reducido, que muchos de ellos pertenecen al campo visual de los microscopios electrónicos más potentes. Sin embargo, por la gran cantidad de enfermedades que son motivadas por su presencia, ocupan un lugar de gran importancia en la patología.

Son sumamente diferentes en cuanto a tamaño, estructura y estabilidad. Los mayores son los causantes de la psitacosis, visibles con microscopios ordinarios. En cambio, los más pequeños, como el de la poliomielitis, son filtrables, es decir, pasan a través de la porcelana que detiene a las bacterias. Las formas tienen también numerosas variaciones, desde los bacteriófagos o comedores de bacterias, de cabeza esférica y cola, hasta el de la viruela, que tiene forma cúbica.

La alimentación de los virus es parasitaria. Se convierten en parte de los tejidos vivos que dañan, y se multiplican en células vivas y jóvenes de las que puedan sacar su nutrición. Cuando se los hace crecer en medios artificiales, es necesario poner células vivas en el cultivo para que puedan crecer. Esto ha dificultado grandemente el estudio de sus hábitos de desarrollo y la preparación de vacunas preventivas.

Además de esto, cada virus muestra su forma específica de actuar sobre los tejidos. Por ejemplo, el de la rabia no entra en actividad en el cuerpo hasta que llega a los nervios y al cerebro. Por esta característica, se los suele clasificar según el tejido al que ataquen. Los dermatrópicos son los que afectan a la piel; los pneumotrópicos, a los pulmones; los neurotrópicos, al sistema nervioso; los viscerotrópicos, a las vísceras u órganos internos del cuerpo.

Tampoco tienen todos la misma forma de transmitirse al cuerpo y llegar al tejido que afectan. Los virus del catarro común, las paperas, la viruela, la varicela y la gripe, parecen transmitirse por contacto directo y por las pequeñas gotas de secreciones nasales y salivares que se esparcen en el aire con los estornudos y otras circunstancias. En cambio, el de la rabia es transmitido con la saliva del animal infectado cuando éste muerde. Otros son transmitidos por mosquitos, pulgas y otros insectos, como es el caso del virus de la fiebre amarilla. Algunas infecciones virales, las menos, se transmiten por medio de agua o comida contaminada, como se ha podido saber en ciertos casos de hepatitis.

El hecho de que los virus se conviertan en parte integrante de las células del cuerpo, dificulta grandemente el tratamiento de las enfermedades infecciosas que producen. Las sustancias capaces de destruirlos, también provocan daños en los tejidos del organismo, y resultan demasiado tóxicas para ser usadas. Algunos de los numerosos antibióticos que existen en la actualidad han resultado una buena solución para este difícil problema de la medicina.

Hasta el momento, los esfuerzos que más éxito han tenido en el tratamiento de los virus, han sido los dirigidos hacia la inmunización. La inmunidad podría definirse como la capacidad que puede llegar a tener un tejido, de resistir una infección y vencerla. Hay muchas enfermedades virales que se producen una vez en la vida, porque el cuerpo queda inmunizado contra ellas.

Partiendo de esta idea, se ha encontrado que la inmunidad puede ser producida de dos maneras. La más conocida es la introducción de vacuna en el cuerpo. La vacuna suele estar compuesta por virus llamados "atenuados", que han sido sometidos a algún proceso debilitador. Aunque siguen teniendo la posibilidad de provocar la enfermedad, son demasiado débiles para que ésta tome fuerza. En cambio, su presencia estimula el desarrollo de anticuerpos, proceso conocido como vacunación o inmunización activa, cuyo efecto tiende a perdurar largo tiempo.

La otra forma de producir la inmunidad es la inyección de algún suero inmune, gammaglobulina o el suero sanguíneo de una persona o un animal que sea inmune. Este método recibe el nombre de inmunización pasiva, porque el organismo no toma parte en el proceso, sino que recibe en el cuerpo una sustancia que ya contiene los anticuerpos que necesita. Esta inmunización tiene un efecto mucho más temporal, de menor duración.

Es necesario que en el hogar se establezca la costumbre de visitar periódicamente al médico en busca de examen físico y de las debidas vacunas, sobre todo para los niños. Este método preventivo ha evitado ya muchas enfermedades graves e incluso mortales, y debe formar parte de la vida normal de la familia.

Vitamina ***(vitamin)*** Nombre general de una serie de sustancias activas presentes en la alimentación, que no suministran energía como los carbohidratos, las grasas o las albúminas, pero que son imprescindibles para una alimentación normal, a pesar de actuar en cantidades muy pequeñas.

vitamina

Cuando la dieta de la persona es deficiente en vitaminas, o estas sustancias se pierden en la elaboración de los alimentos, pronto aparecen una serie de problemas físicos, conocidos con el nombre genérico de avitaminosis, *o enfermedades de deficiencia vitamínica.*

Las vitaminas más conocidas son unas diecisiete, y por lo menos la mitad de ellas son tan necesarias, que su ausencia provoca enfermedades en el ser humano. Entre ellas tenemos la vitamina A, la C o ácido ascórbico, la D, la E, la K, la P y los miembros del llamado complejo B, *entre los que se hallan la B_1* o tiamina, *la B_2* o riboflavina, llamada también vitamina G, el ácido nicotínico o niacina, la *B_6* o piroxidina, el ácido pantoténico, la biotina, el ácido fólico, la vitamina *B_{12}*, la colina, el inositol y el ácido paraaminobenzoico.

La vitamina A la fabrica el cuerpo del caroteno, que se halla en el aceite de hígado de pescado, los vegetales verdes, la yema de huevo, la mantequilla y muchos alimentos de color anaranjado o amarillo. Uno de los primeros signos de deficiencia es la dificultad para ver de noche. La xeroftalmia y la hiperqueratosis son consecuencias de esta deficiencia.

Las vitaminas del complejo B se encuentran en los vegetales, los granos, la carne y la leche. Cada una tiene su función particular en el metabolismo. Hay muchas que se destruyen cuando se cocina el alimento, o se procesa. La tiamina es útil para evitar o eliminar la falta de apetito, en casos más leves y en otros más serios como el alcoholismo avanzado. También requiere tiamina el organismo cuando hay hiperactividad de la glándula tiroides, o exceso de trabajo muscular.

Con frecuencia, las personas que consumen demasiadas comidas a base de almidones (harinas, tubérculos), sufren de avitaminosis B_2, o falta de riboflavina. Esta puede producir debilidad y perturbaciones en la visión, la piel, la lengua, la boca, los labios y la cara. Los alimentos ricos en riboflavina son el hígado, el huevo, la leche y los cereales integrales. Si hay falta de ácido nicotínico, puede producirse la enfermedad llamada pelagra. La vitamina B_{12} es estimulante para la sangre, por lo que es muy valiosa en casos de anemia perniciosa. Aunque las dietas inadecuadas pueden provocar su ausencia, es más frecuente que el problema se halle en que el cuerpo no es capaz de asimilarla.

En el complejo B hay otro buen grupo de vitaminas. Una de ellas, la B_6, se emplea en el tratamiento de las náuseas y los vómitos de la mujer embarazada, y su ausencia puede causar neuritis, erupciones en la piel y depresión.

La vitamina C, antiascórbica, se encuentra en los cítricos y en muchos otros vegetales. Es responsable de la elaboración del material que mantiene en su posición a los dientes. Los niños con deficiencia de esta vitamina sufren de fiebres, diarrea, pérdida de peso, vómitos, poca resistencia a las enfermedades, y probablemente hemorragias intestinales.

La vitamina D o ergosterol es esencial para la formación y crecimiento de los huesos. Con frecuencia recibe el nombre de vitamina solar, porque es recibida por la piel, cuando ésta se somete a los rayos solares, de manera que una exposición suficiente a los rayos del sol cada día, basta para tenerla en cantidades suficientes. También se puede obtener con aceite de hígado de bacalao, concentrados de vitamina sintética, huevos, salmón, atún, leche o irradiaciones ultravioleta.

En el aceite de germen de trigo se encuentra la vitamina E en abundancia, así como en el hígado, los huevos, los cereales integrales y la lechuga. La deficiencia de esta vitamina puede estar relacionada con la esterilidad y los abortos espontáneos.

La vitamina K tiene propiedades antihemorrágicas, y su deficiencia suele tener relación con la coagulación de la sangre. Es útil en numerosos padecimientos, sobre todo cardiovasculares, y se encuentra en los vegetales verdes.

En la cáscara de las frutas cítricas (limón, naranja, toronja, lima...) se halla la hesperidina o vitamina P, que ha sido usada en conexión con la vitamina C en casos de hemorragia.

De esta forma se podría seguir haciendo un largo estudio del amplio campo de las vitaminas, pero lo que vale la pena subrayar es que hay ciertos alimentos básicos que deben aparecer en la dieta diaria para asegurar que la persona esté recibiendo las cantidades necesarias de vitaminas que debe asimilar su organismo. Estos son, sobre todo, la leche, la carne, los vegetales verdes, las frutas cítricas y los productos de cereales integrales. Si la dieta está debidamente equilibrada, no habrá ne-

vitamina cesidad de tomar suplementos vitamínicos de ninguna clase, a menos que el cuerpo sufra de algún desajuste, en cuyo caso será el médico quien habrá de determinar el tratamiento adecuado.

Vitíligo ***(vitiligo)*** Leucopatía; desaparición de la sustancia colorante de la piel, en zonas más o menos extensas. No es congénito, y las causas no son bien conocidas aún, pero existe la posibilidad de que se deba a una alteración en las secreciones de la HIPÓFISIS. Como el tratamiento suele tener poco éxito, lo mejor es cubrir las manchas con polvos del color de la piel.

Vocal, cuerda ***(vocal cord; vocal band))*** Cada uno de los ligamentos situados en la laringe, cuya vibración produce la voz. Son dos pares de pliegues de membrana mucosa que se proyectan dentro de dicha cavidad. Tienen los bordes libres, y dirigidos hacia el centro de la misma, a fin de que puedan vibrar al pasar el aire por ellos procedente de la tráquea.

*** Vómito** ***(vomit)*** Expulsión violenta de las cosas contenidas en el estómago, por vía oral. Suele ir precedido por un malestar pasajero, sudores, secreción de saliva, palidez, debilitación y vértigos, lentitud en los movimientos respiratorios y poco pulso. Sus causas son variadas en extremo, pudiendo ser incluso psíquicas. Es frecuente por las mañanas en los primeros tres meses del EMBARAZO, y suele ser uno de sus síntomas iniciales.

Voyeurismo ***(voyeurism)*** Anomalía sexual que consiste en obtener satisfacción mediante la observación de cuerpos desnudos, o de los actos sexuales de otras personas.

Se da con mucha frecuencia en adolescentes o jóvenes tímidos y en adultos que no llevan vida sexual normal por uno u otro motivo. El *voyeur* en esta relación trata de pasar desapercibido, ya sea escondido atisbando, o en el oscuro anonimato de un cinematógrafo. El origen de esta anomalía suele estar en la niñez y la curiosidad que suele acompañarla. El voyeurismo puede desarrollarse en personas muy deprimidas, lo cual explicaría la gran cantidad de personas climatéricas que sufren de él. En el momento actual, la invasión de películas eróticas ha proporcionado una vía de escape masiva a las personas que padecen de esta anomalía.

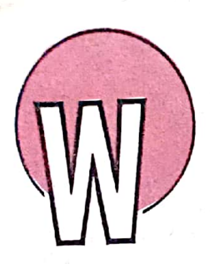
Vulva ***(vulva)*** Órganos genitales externos de la mujer; en la vulva se hallan el CLÍTORIS, y los labios mayores y menores. La VAGINA se pone en contacto con el exterior por medio de ella. // — **clausa,** vulva cerrada, debido a que los labios mayores son demasiado gruesos. // — **hians,** vulva abierta por flacidez de los labios mayores.

Vulvectomía ***(vulvectomy)*** Operación consistente en la escisión parcial o total de la VULVA. Suele hacerse en ciertos casos de cáncer vulvar para salvar la vida de la persona.

Vulvitis ***(vulvitis)*** Inflamación de la vulva, acompañada de enrojecimiento, prurito, ardor y flujo.

Puede deberse a falta de higiene, o a otros irritantes externos, como pueden ser los oxiuros (gusanos nematodos intestinales) que provienen del ano, en las mujeres que tienen la costumbre de limpiarse la vulva de abajo arriba, en lugar del movimiento contrario, que es el correcto. Otras veces derivarse de infecciones internas, cuyo flujo produce la irritación. Su tratamiento suele exigir medidas especiales de higiene, entre las que se hallan los baños de asiento.

Vulvovaginitis ***(vulvovaginitis)*** Inflamación de los genitales externos y de la vagina al mismo tiempo. // — **infantil,** la que se produce en las niñas pequeñas, por los mismos motivos que la VAGINITIS, o por contagio indirecto con enfermos de gonococia, a través de ropas de cama, toallas o similares. Requiere un tratamiento similar al de la BLENORRAGIA.

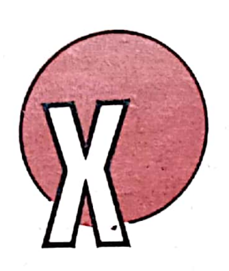


Wassermann, reacción de ***(Wassermann's test)*** Prueba de laboratorio que consiste en mezclar el suero sanguíneo o el líquido raquídeo de la persona, con un antígeno.

Se realiza a fin de lograr un diagnóstico sobre la existencia de SÍFILIS. En la actualidad sólo se usa una modificación de la prueba original, además de otras pruebas derivadas de ella, como las de *Kahn, Eagle* y *Hinton*. En muchos lugares, se exige que se haga esta prueba antes del matrimonio. También es costumbre hacerla antes del primer parto. Cuando la persona sufre de la enfermedad, se suele realizar la prueba en forma periódica, para determinar su progreso y la eficacia del tratamiento al que se halle sometida.

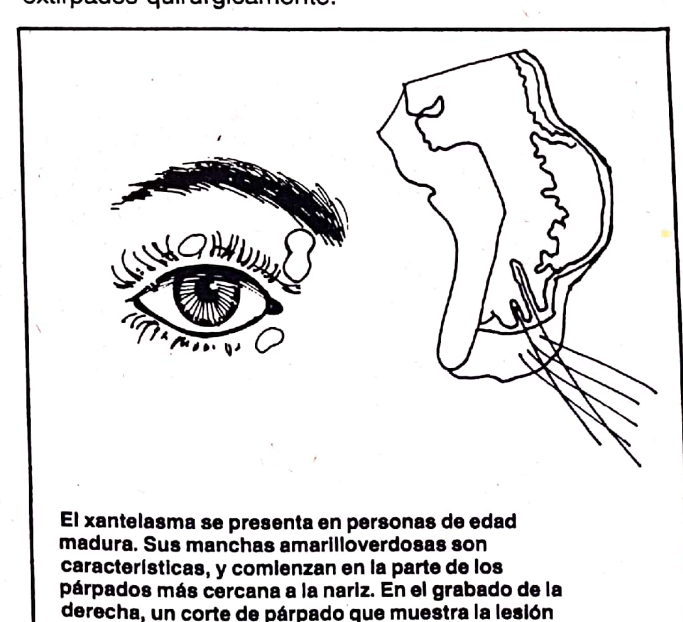
Weltmerismo ***(weltmerism)*** **Sistema psicoterapéutico en que se trata de establecer armonía entre el cuerpo y la mente a base de sugestión interna.**

Wilm, tumor de (Wilm's tumor) Excrecencia maligna que afecta los riñones de los niños, por lo general antes de los seis años de edad. A veces, el médico puede descubrirlo por el abultamiento de la zona, antes de que aparezcan síntomas como dolores y sangre en la orina. Se presenta también con debilidad general y vómitos. Suele exigir la extirpación quirúrgica del riñón afectado, seguida de radiaciones. Si es demasiado grande, se suele someter previamente a radiaciones también.



Xantelasma ***(xanthelasma)*** XANTOMA de los párpados. Es frecuente después de la menopausia en las mujeres. Esta lesión aparece de ordinario en ambos párpados, como consecuencia de un alto nivel de colesterol y ésteres en la sangre. Por razones cosméticas, puede ser sometida a una extirpación quirúrgica.

Xantoma ***(xanthoma)*** Formación benigna en la piel, de color amarilloverdoso; en la cara suele formar placas algo salientes. Pueden aparecer en todas las edades y todos los lugares, pero tienen tendencia a presentarse en las regiones sometidas a roces o a presiones. Su causa es la alteración del metabolismo de las grasas, acumulándose éstas en los nódulos como escoria. Los de mayor tamaño pueden ser extirpados quirúrgicamente.



El xantelasma se presenta en personas de edad madura. Sus manchas amarilloverdosas son características, y comienzan en la parte de los párpados más cercana a la nariz. En el grabado de la derecha, un corte de párpado que muestra la lesión producida por este tipo de xantoma.

Xenogenia ***(xenogenia)*** Alteración en la generación; producción de una descendencia no semejante al padre.

Xenomenia ***(xenomenia)*** MENSTRUACIÓN VICARIA, flujo menstrual producido por un órgano distinto de la VAGINA, generalmente las fosas nasales.

Xerodermia ***(xeroderma)*** Perturbación de la piel en que ésta se vuelve áspera, seca y escamosa. Algunas veces llega a perder su color original.

Xeroftalmia ***(xerophtalmia)*** Estado de sequedad extrema en la conjuntiva de los ojos, producto de una alimentación deficiente en vitamina A. Su forma más grave puede conllevar reblandecimiento de la córnea y ceguera. Puede deberse también a inflamaciones continuas o *tracomas*. El cambio de DIETA suele ser suficiente en la mayoría de los casos.

Xerosis ***(xerosis)*** Enfermedad en la que hay sequedad anormal de la piel.

Se debe a falta de vitamina A en el organismo. Puede ser combatida tomando extractos de aceite de hígado, y con una dieta rica en vegetales verdes y amarillos, huevos, mantequilla, o margarina enriquecida con vitamina A.

* **Xerostomía** (xerostomía) Disminución en la producción de SALIVA.

Es síntoma de una serie de enfermedades o situaciones psíquicas. Muchas veces es temporal, como en los casos de fiebre o de ansiedad. Algunos medicamentos producen este efecto también. Cuando el xerostoma es crónico, la boca puede ponerse internamente seca y áspera, resquebrajarse y llegar a sangrar. Puede deberse a la existencia de un cálculo o piedra en un conducto salivar. Esto puede provocar también inflamación, infección y dificultad en la alimentación, por lo que requiere cirugía.

X, rayos ***(X-rays)*** V. RAYOS X.



Yod-Basedow, enfermedad de ***(Yod-Basedow's disease)*** hipertiroidismo por exceso de tiroidina y yodo en los medicamentos. Puede ser provocada por una "dieta milagrosa", cuyos fármacos creen esta situación.

Yodo ***(iodine)*** Elemento químico, cuya presencia es necesaria para la vida, aunque en cantidades pequeñas.

Esto se debe a que interviene en los procesos metabólicos como componente de la *tiroxina*, producto del TIROIDES. Tiene un fuerte poder desinfectante y desintegrador, por lo que es usado al exterior como antiséptico y por vía oral, puro o en forma de sales, para el asma, el catarro bronquial y el BOCIO. // prueba del —, prueba del EMBARAZO, basada en la coloración roja que adquiere la primera orina de la mañana en una mujer encinta, cuando se calienta mezclada con tintura de yodo.

Yogur ***(yogurt; yourt; yoghourt; yoghurt)*** Leche acidificada por bacterias como el *Thermobacterium bulgaricum* y el *Streptococcus thermophilus*. Además de ser altamente nutritivo, le proporciona al cuerpo grandes cantidades de bacterias beneficiosas, que ejercen un influjo notable sobre la flora intestinal. Según las últimas investigaciones, su ingestión sistemática en cantidades suficientes, puede disminuir la producción y acumulación de colesterol.

yogur

Desde hace muchos siglos, el yogur, yourt o yoghourt ha tenido un papel de importancia en la dieta ordinaria de numerosos pueblos. Parece ser oriundo de Turquía y Bulgaria, o al menos, estos países fueron la vía por la que este producto lácteo de origen asiático penetró en el mundo occidental.

En estos dos países se fabrica utilizando un fermento básico, el mazim, *obtenido de una elaboración anterior. Se emplea leche de oveja o de cabra. En los países occidentales, se obtiene de la leche de vaca, a la que, después de descremada, se le*

yogur

añade una cantidad de bacterias o fermentos equivalente al 3 ó 4 % del volumen. En este fermento suele haber una combinación de Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus o Lactobacillus acidophilus. La leche se mantiene caliente, a unos 45° C, entre cuatro y seis horas. Es muy importante que no hierva en ningún momento, puesto que esto mataría a los bacilos.

La manera más sencilla es añadirle a un litro de leche fresca descremada, una taza de leche en polvo también descremada y tres cucharadas de yogur natural ya hecho. Se pone esta mezcla en algún recipiente de boca ancha, se cubre y se deja toda la noche para que fermente. Después de que cuaja, formándose el yogur, se refrigera. Se puede mezclar con frutas y otros sabores naturales. En la actualidad se venden en el mercado aparatos especialmente diseñados para la preparación casera de este producto que cada vez es más ordinario en la dieta popular.

Los armenios le dan el nombre de matzún; en Yugoslavia lo llaman kisselo mleko; en Rusia lo comen con pan de centeno y le llaman varenetz. En la India es dadhi; en Egipto, leben raib, y en Cerdeña, gioddu. En todas partes, sin embargo, el yogur significa larga vida. También en el mundo occidental, se ha puesto de moda como sinónimo de salud, sobre todo desde que apareció en las librerías el libro La Prolongación de la Vida, cuyo autor, Elie Metchnikoff, le atribuía la buena salud y la larga vida de que gozan muchos habitantes de los países balcánicos.

Es discutible el que se pueda atribuir la longevidad de estas personas al yogur. Sin embargo, hay algo cierto: si bien la leche es ya de por sí un buen alimento, en la forma de yogur adquiere un valor nutritivo muy superior en muchos aspectos. Las bacterias presentes en él realizan una especie de predigestión parcial de las proteínas, y el calcio del ácido láctico es más fácil de digerir. Estas mismas bacterias se alojan en los intestinos, donde ayudan a convertir la lactosa en ácido láctico y a destruir muchas de las bacterias que producen flatulencias y fermentaciones. En gran parte, a estas propiedades se debe que muchas personas que son alérgicas a la leche normal, puedan disfrutar del yogur sin problemas.

También, según investigaciones realizadas recientemente, las bacterias del yogur sintetizan algunas vitaminas del complejo B, de manera que la persona que acostumbre a consumir este producto

yogur

a diario, tiene una verdadera fábrica de vitaminas B en su tubo digestivo.

También las investigaciones parecen estar arrojando la sorpresa de que el yogur, ingerido en grandes cantidades, regula y disminuye notablemente la producción de colesterol en el hígado. Quizá el día de mañana se convierta en un arma médica de primer orden para combatir la arterioesclerosis.

Muchas veces, después de tratamientos en los que se han utilizado grandes cantidades de antibióticos, la flora intestinal necesaria para la digestión queda destruida. En esta situación, muchos médicos recomiendan el yogur, que es fácil de obtener por medios caseros.

También hay algunos tratamientos en los que, sorprendentemente, se le está hallando uso al yogur. Uno de los casos más interesantes es cuando por algún motivo, la flora bacteriana vaginal ha quedado destruida. Esto altera notablemente el nivel de acidez normal de este conducto, y lo convierte en puerta abierta a una serie de infecciones del sistema reproductor femenino.

La bacteria vaginal normal es el bacilo de Döderlein, que es muy difícil de conseguir en forma comercial. Sin embargo, el Lactobacillus acidophilus del yogur puede convertirse en un buen sustituto. En las tiendas que venden alimentos de salud y en algunas farmacias, se vende bajo el nombre de Lactinex.

El tratamiento suele consistir en obtener media taza de yogur natural, añadirle dos cucharadas del Lactinex, mezclarlos bien y poner la mezcla en el refrigerador para usarla cada noche. Con dos cucharadas basta para cada aplicación, que ha de realizarse con algún aparato de los diversos que existen en el mercado. Suele ser suficiente con que se haga esta operación durante cinco días, para que el nivel de bacterias de la vagina vuelva a alcanzar su normalidad. Por supuesto que este proceso descrito no debe ser realizado sin indicación y control médico.

Yohimbé (yohimbé; yohimbi; yohimbihi) Corynanthe yohimbe, árbol africano de cuya corteza y hojas se extrae la YOHIMBINA.

Yohimbina o yohimbenina (yohimbenine; yohimbine) Alcaloide obtenido del YOHIMBÉ, árbol del África occidental.

Se suele emplear en forma de carbohidrato, y que tiene acción AFRODISÍACA, esp. en casos de impotencia neurasténica, al producir congestión en los órganos sexuales y elevar la excitabilidad de la médula al nivel del sacro. En la mujer produce los mismos efectos afrodisíacos. También es utilizada para corregir algunas alteraciones de la menstruación. Inyectada, produce descenso en la presión arterial, además de actuar positivamente sobre algunos problemas endocrinos. Su uso puede provocar dolores de cabeza intensos, por lo que sólo debe ser empleada bajo indicación facultativa.



Zarzaparrilla ***(sarsaparilla)*** Arbusto de la familia de las liliáceas, cuya raíz tiene efectos sudoríficos y depurativos (purificación de la sangre). También se prepara una bebida refrescante con ella. Abunda en las zonas templadas.



Aspecto que ofrece la zarzaparrilla, ***Smilax aspera.***

Zinc o Cinc ***(zinc)*** Metal blanco azulado, muchas de cuyas sales tienen propiedades medicinales o tóxicas.

// acetato de —, **usado en BLENORRAGIA y afecciones del oído.** // carbonato de —, **calamina.** // cloruro o manteca de —, **usado para úlceras, y en soluciones débiles como astringente y desinfectante en VAGINITIS y afecciones de la garganta.** // fosfuro de —, **usado en neurastenias, histerismo, amenorrea, debilidad sexual, clorosis y neuralgia.** // óxido de —, **usado al interior en asma, diarrea y epilepsia, y al exterior en eccemas, intertrigo y úlceras.** // valerianato de —, **empleado en casos de histerismo, neuralgias y epilepsia.**

Zona ***(zona)*** Inflamación aguda de la piel; *herpes zoster* o *fuego sagrado.* Se manifiesta por la erupción de vesículas de aspecto aperlado, reunidas en grupos a lo largo del trayecto de un nervio cutáneo. Suele causar una neuralgia intensa, y debe ser puesta de inmediato en manos del facultativo.

Zondek-Aschheim, prueba de ***(Zondek-Aschheim's test)*** V. ASCHHEIM-ZONDEK, prueba de.

Zooerastia ***(zooerastia)*** Anormalidad que consiste en el trato sexual con animales. Se presenta a veces en personas privadas de relaciones sexuales humanas por diversos motivos, y en ocasiones, en personas que han pasado la menopausia.

Zoofilia ***(zoophilia)*** Amor a los animales; no debe ser confundida con la *zooerastia.* Esta es una tendencia social, opuesta a prácticas como la vivisección y otras pruebas de laboratorio con animales.

Zoster ***(zoster)*** V. ZONA.

Zumo ***(sap; juice)*** Jugo vegetal obtenido de la planta, sus hojas, sus flores o sus frutos, por presión o por trituración. Los zumos suelen tener gran contenido vitamínico, además de ser poderosos auxiliares en el tratamiento de numerosos desarreglos y enfermedades.

Zurdería ***(left-handedness)*** Predominancia en el uso de la mano izquierda.

En un mundo donde se consideró normal el predominio de la derecha, muchas veces se trató de "contrariar" a los niños naturalmente zurdos, provocándoles algunos problemas de aprendizaje, y en los mejores de los casos, la aparición de *ambidextrismo.* Hoy en día se le ha restado importancia, y se suele preferir que la persona desarrolle sus habilidades según sus tendencias naturales, que están relacionadas con el mayor desarrollo de una de las dos mitades del cerebro: la izquierda en los derechos y la derecha en los zurdos.

zurdería

La persona zurda utiliza con preferencia la mitad izquierda del cuerpo para realizar todos los movimientos que requieren precisión. No se trata solamente de que prefiera la mano izquierda para escribir, sino que lo mismo podría decirse de los ojos y los pies. Este predominio, en un mundo predominantemente derecho, se consideró durante mucho tiempo como una anormalidad que debería ser contrariada. Así, a los niños que nacían con tendencia a la zurdería, se los obligaba a tomar los cubiertos y la pluma con la derecha, y hasta se les llegaba a amarrar la izquierda a la espalda mientras realizaban estas labores, para tener la seguridad de que las hacían con la derecha.

Las dos mitades del cerebro humano controlan las dos mitades del cuerpo, cada una de ellas con una cierta autonomía, pero de forma inversa. Es

zurdería

decir, que la mitad derecha del cerebro controla la mitad izquierda del organismo, y viceversa. La mitad del cerebro que esté más desarrollada, será la que determine si la persona va a ser derecha o zurda. Si es la mitad izquierda, será derecha; si es la derecha, será zurda.

Entre la persona totalmente derecha o diestra, y la totalmente izquierda, o zurda, o siniestra, hay toda una gradación de posibilidades. Hay personas diestras con alguna habilidad en el lado izquierdo; hay ambidextros, o personas que manejan ambos lados con una facilidad más o menos igual, y hay personas zurdas con cierta habilidad en su lado derecho.

Aunque parece haber un cierto predominio de los derechos en la especie humana, esto no quiere decir que se deba "contrariar" a un zurdo, o sea, obligarlo a convertirse en derecho. La zurdería no es ninguna anormalidad, ni una señal de rebeldía, como decían las consejas de antaño. Es algo perfectamente normal, que simplemente no se ajusta al esquema de una mayoría. Por cierto que esta mayoría, dicho sea de paso, está dando cada vez más la impresión de que es mucho menos aplastante de lo que se pensaba en la antigüedad. Ciertamente, la mayor parte de las herramientas que utiliza la humanidad, están hechas pensando en que han de ser usadas por personas derechas, pero ya hoy en día, muchas se fabrican teniendo en cuenta ambas posibilidades. En general, el mundo de hoy ha comprendido la necesidad de no contrariar al zurdo.

En los zurdos contrariados pueden producirse una serie de trastornos de orden psicológico, debidos al gran esfuerzo que han de realizar para adaptarse a una forma de realizar toda actividad, para la cual su cerebro no está preparado: tartamudeo, dislexia, enuresis y otras.

El tartamudeo es un desorden del lenguaje que hace difícil la emisión de ciertos sonidos, y su encadenamiento. Suele estar ligado a la emotividad, y por eso se presenta con tanta frecuencia en los zurdos que son obligados a ejercitar su derecha. Es curioso que desaparezca mientras la persona canta, lo cual indica que es un fenómeno de orden psicológico, sin base física alguna.

La dislexia es un retraso notable en el aprendizaje de la lectura, sin que haya deficiencias sensoriales o motoras en el organismo. Además de los posibles trastornos funcionales en cuanto al ritmo, la orientación y la percepción, también puede tener

zurdería

origen emotivo, como en el caso del tartamudeo. Este suele ser además el origen de la enuresis o micción nocturna en niños y niñas que ya no están en edad de que este fenómeno sea normal. Estas y otras perturbaciones pueden sobrevenirles a los niños, si se les impide desarrollarse en la forma normal proporcionada por su naturaleza, y se les obliga a emprender el difícil camino de utilizar la parte menos desarrollada de su cerebro para llevar adelante su vida de relación.

abultamiento en los pechos

CÁNCER DEL PECHO
se *caracteriza por:* abultamiento generalmente indoloro, localizado con frecuencia en la porción superior del costado externo del pecho; en ocasiones, la parte afectada se presenta inflamada y ulcerada; la piel circundante se espesa.

TUMOR QUÍSTICO BENIGNO EN EL PECHO
se *caracteriza por:* abultamiento localizado en la porción superior del costado externo del pecho. Dicho abultamiento se presenta como una masa dura que aumenta de tamaño durante la menstruación.

HERNIA INGUINAL
se *caracteriza por:* abultamiento en la región del vello púbico con dolor en la ingle; este síntoma se agrava y se acompaña de vómitos, así como del colapso en el caso de la hernia estrangulada.

TUMOR EN EL OVARIO
se *caracteriza por:* abultamiento en la región del ovario con distensión y malestar abdominales, especialmente en la porción inferior del vientre, trastornos menstruales. Ocasionalmente, aparecen caracteres sexuales secundarios de tipo masculino.

acidez vaginal

ESTERILIDAD EN LA MUJER
Entre las causas que destruyen o impiden el funcionamiento natural de los ovarios y que causan esterilidad, se cuentan: obstrucción de las trompas de Falopio o todo impedimento al tránsito del óvulo; desequilibrios químicos o físico-químicos asociados con el uso de medicamentos o terapias que tienen efectos secundarios esterilizantes (alcaloides como la quinina y la escopolamina; radioterapia); desequilibrios hormonales que afectan el proceso de la ovulación en algunas de sus fases; acidez vaginal excesiva; impedimentos al tránsito del semen (tumores, pólipos).

agrandamiento de los pechos, pezones

EMBARAZO
se *caracteriza por:* período menstrual ausente, pechos llenos y pesados con pezones agrandados, orina frecuente.

CANCER DEL OVARIO
se *caracteriza por:* presencia de masa pélvica acompañada de dolor en la espalda, inflamación y dolor abdominales, hemorragia vaginal ocasional, pechos adoloridos y agrandados, trastorno del régimen de evacuaciones.

TUMOR QUÍSTICO BENIGNO EN EL PECHO
se *caracteriza por:* abultamiento localizado en la porción superior del costado externo del pecho; dicho abultamiento se presenta como una masa dura que aumenta de tamaño durante la menstruación.

TENSIÓN PREMENSTRUAL
se *caracteriza por:* cefaleas, hinchazón general, estado de tensión nerviosa con propensión a irritarse,

sensibilidad en los pechos.

anemia

TUMORES FIBROIDES
se caracterizan por: hemorragia vaginal abundante, anemia, tumoración grande.

CÁNCER DE LA CERVIX
se caracteriza por: hemorragia vaginal que se agrava con el tiempo, anemia, pérdida de peso, dificultad al orinar, dolor en la porción inferior de la espalda.

ESCORBUTO
se caracteriza por: hemorragias cutaneomucosas, anemia, tumefacción de las encías, dientes flojos, salpullido.

COLITIS
se caracteriza por: calambres severos o dolor en el abdomen con diarrea (ocasionalmente sanguinolenta), necesidad urgente aunque fútil de defecar, sensibilidad en la región inferior del vientre, distensión abdominal, anemia.

ENTERITIS
se caracteriza por: calambres en la región media del vientre, diarrea, anemia, desnutrición y pérdida de peso, artritis migratoria, absceso anal.

TÉTANOS
se caracteriza por: espasmos dolorosos de todos los músculos; los maxilares se traban rígidamente; enrigidecimiento general del cuerpo; rostro crispado, puños apretados, transpiración, estados de ansiedad.

apetito, alteración del

HIPOGLUCEMIA INFANTIL INTERMITENTE
se caracteriza, en el niño normalmente activo, por: apetito irregular, estatura y peso ligeramente inferiores a los de su edad, vómitos.

MENOPAUSIA
se caracteriza por: fatiga, cefaleas, pérdida del apetito y del sueño, alteraciones en la temperatura del cuerpo (escalofríos, sensaciones de calor, sudoración), orina frecuente, sensaciones de vértigo, alteraciones emocionales (depresión, ansiedad).

TOXICIDAD DE VITAMINA D
se caracteriza, durante el período de crecimiento, por: insuficiencia de peso, estado general de debilidad con pérdida del apetito, orina frecuente, cabeza prominente y retraso mental.

CARENCIA DE VITAMINA B_1 (TIAMINA)
se caracteriza por: fatiga, entumecimiento de manos y pies con calambres en las piernas, taquicardia, disnea, reducción del apetito, trastornos gastrointestinales, pérdida de peso, apagamiento de los reflejos tendinosos.

TOXICIDAD DE VITAMINA A
se caracteriza por: peso insuficiente, presión alta, dolores de cabeza y articulares, pérdida del apetito y del pelo.

FIBROSIS QUÍSTICA
se caracteriza, durante el período de crecimiento, por: insuficiencia de peso, emaciación general, transpiración de sabor muy salado,

dificultades respiratorias con tos crónica, ahogo o respiración ruidosa acompañada de secreciones nasales, estómago abultado, apetito voraz, deposiciones voluminosas, retrasos en el desarrollo.

cefalea

TENSIÓN PREMENSTRUAL
se caracteriza por: cefaleas, hinchazón general, estado de tensión nerviosa con propensión a irritarse, sensibilidad en los pechos.

MIGRAÑA
se caracteriza por: dolor de cabeza que aparece periódicamente y que afecta un lado de la cabeza, trastornos sensoriales diversos (dificultades en la visión; hipersensibilidad a los colores, a la luz y a los sonidos), náusea y vómitos.

CEFALEA CAUSADA POR LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
se caracteriza por: dolor de cabeza experimentado como opresión sobre el perímetro del cráneo, hemorragia vaginal, cambios en los pechos (pesados, con posibles abultamientos), trastornos sensoriales (dificultades en la visión), cutáneos (decoloramiento), emocionales (estado depresivo, insomnio).

HIPERTENSIÓN ARTERIAL
se caracteriza por: fatiga, sensaciones de vértigo, dolor de cabeza palpitante al levantarse y localizado en la región occipital.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos, ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal, con inflamación de los tejidos adyacentes, salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y vómitos.

CEFALEA PREMENSTRUAL
se caracteriza por: dolor de cabeza general acompañado de temperamento irritable, inestabilidad emocional y dificultad para concentrarse. Estos síntomas ocurren unos 8 o 9 días antes de la aparición del flujo menstrual.

VARICELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, salpullido y picazón en la piel, ampollas que luego se escaman en el pecho, abdomen y espalda; los brotes se extienden a la cara, cuero cabelludo, brazos y piernas.

INFLUENZA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, resfrío benigno, debilidad y transpiración, vértigo, enrojecimiento de cara y ojos, dolor de espalda, brazos y piernas, tos.

SINUSITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, secreción nasal abundante, dolores en la frente e inflamación en las fosas de los ojos.

INFECCIÓN RENAL
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, cefalea, dolor en el bajo vientre, deseo frecuente de orinar, taquicardia, vómitos.

ERISIPELA
se caracteriza por: fiebre y escalo-

fríos, dolor de cabeza, inflamación de los nódulos linfáticos, salpullido.

QUEMADURA DE SOL
se caracteriza por: dolor de cabeza, estado febril, enrojecimiento doloroso de la piel.

DENGUE
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolores de cabeza, musculares y articulares, salpullido.

ABSCESO PULMONAR
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, pérdida de peso y debilidad general, sudoración, tos dolorosa con flema sanguinolenta.

FIEBRE TIFOIDEA
se caracteriza por: resfrío, astenia, cefaleas, dolores abdominales, mareos y vómitos, pulso alterado y lento, hígado tumefacto, bazo infartado, manchas rosáceas en la región abdominal.

TOXICIDAD DE VITAMINA A
se caracteriza por: peso insuficiente, presión alta, dolores de cabeza y articulares, pérdida del apetito y del pelo.

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA
se caracteriza por: fatiga, debilidad y malestar general, fiebre, dolor de garganta, inflamación de los ganglios linfáticos (bajo las mandíbulas, cuello, axilas, ingle), cefaleas recurrentes, erupción cutánea ocasional.

HEPATITIS INFECCIOSA AGUDA
se caracteriza por: fatiga, malestar y sensibilidad en la región del hígado, alteración en el color de las evacuaciones (defecación clara, orina obscura), aliento fétido, náusea y vómitos, erupciones en la piel con picazón, cefalea, ictericia.

MENOPAUSIA
se caracteriza por: fatiga, cefaleas, pérdida del apetito y del sueño, alteraciones en la temperatura del cuerpo (escalofríos, sensaciones de calor, sudoración), orina frecuente, sensaciones de vértigo, alteraciones emocionales (depresión, ansiedad).

coito doloroso

FRIGIDEZ
se caracteriza por: actitud general de repugnancia hacia las relaciones sexuales, comportamiento neurótico, coito doloroso acompañado de constricción de la boca vaginal y ausencia de secreciones lubricantes.

COITO DOLOROSO Y ESPASMO VAGINAL
se caracteriza por: espasmo doloroso de la vagina con inflamación de los restos del himen, tricomoniasis, inflamación de la vejiga urinaria y del cuello uterino, ausencia de secreciones lubricantes durante el coito.

INFLAMACIONES VAGINALES
se caracterizan por: flujo vaginal acompañado de picazón y dolor interno durante las relaciones sexuales.

DIFICULTAD ORGÁSMICA
se caracteriza por: coito doloroso acompañado de aversión a las relaciones sexuales y al compañero masculino.

desmayos

ESTENOSIS PULMONAR
se caracteriza por: mal aliento, fatigabilidad, episodios de desmayo.

INSUFICIENCIA ADRENAL, ENFERMEDAD DE ADDISON
se caracteriza por: calambres o dolor en el abdomen, pérdida de peso, debilidad, moteado de la piel acompañado de coloración bronceada y pecas negras, deseo de sal, vértigo, desmayo, vómitos, desórdenes nerviosos, intolerancia del frío, deshidratación.

disnea

ANEMIA
se caracteriza por: palidez anormal de la piel y de las mucosas, fatigabilidad, sensaciones de vértigo, palpitaciones, somnolencia, disnea, lengua fláccida o adolorida, pelo sin brillo. Ocasionalmente, ictericia, deterioro de la memoria, sed, entumecimiento de los miembros, choque.

MALARIA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, vómitos, sudoración, taquicardia, respiración agitada.

RESFRÍO
se caracteriza por: obstrucción y secreción nasales, estornudos frecuentes, dolor de garganta, lagrimeo.

BRONQUITIS AGUDA
se caracteriza por: resfrío, tos insistente y agobiante que luego produce flema purulenta; disnea, fiebre ligera.

PRESENCIA DE CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS BRONQUIOS
se caracteriza por: cianosis, fiebre elevada con disnea aguda y tos con flema sanguinolenta.

ENFISEMA
se caracteriza por: cianosis, debilidad general, accesos disneicos, tos difícil y ligeramente flemosa, sensación de opresión en el pecho.

INSUFICIENCIA CARDÍACA
se caracteriza por: cianosis; falta de aliento y dificultades respiratorias al realizar el más mínimo esfuerzo; transpiración y palpitaciones.

CHOQUE
se caracteriza por: cianosis, disnea, palidez, viscosidad y frialdad de la piel, pupilas dilatadas, ansiedad.

EMBOLIA PULMONAR
se caracteriza por: cianosis, choque precedido de dolores en las piernas, dificultades respiratorias severas (especialmente falta de aliento); dolor en los pulmones.

FIBROSIS QUÍSTICA
se caracteriza, durante el período de crecimiento, por: insuficiencia de peso, emaciación general, transpiración de sabor muy salado, dificultades respiratorias con tos crónica, ahogo, o respiración ruidosa acompañada de secreciones nasales; estómago abultado, apetito voraz, deposiciones voluminosas, retrasos en el desarrollo.

CARENCIA DE VITAMINA B_1 (TIAMINA)
se caracteriza por: fatiga; entume-

cimiento de manos y pies acompañado de calambres en las piernas; taquicardia; disnea; reducción del apetito; trastornos gastrointestinales; pérdida de peso; apagamiento de los reflejos tendinosos.

PERICARDITIS
se caracteriza por: fiebre, disnea, taquicardia, dolor en el pecho con venas prominentes en el cuello, fluidos en el pecho y abdomen.

ACALASIA DEL ESÓFAGO
se caracteriza por: calambres o dolor en el abdomen, vómitos; dolor detrás del esternón, semejante al que ocurre en el ataque cardíaco, pero que no empeora con el ejercicio; dificultad para respirar, regurgitación (nunca sintomática del ataque al corazón).

dolor en los órganos genitales

HERPES GENITAL
se caracteriza por: vesículas dolorosas agrupadas en las mucosas que tapizan la vagina, o que aparecen en los órganos genitales externos y que se pueden extender a la región glútea y a los muslos; fiebre, nódulos linfáticos hinchados.

URETRITIS
se caracteriza por: flujo uretral con dolor en la ingle y en los órganos genitales externos; picazón.

RECTOCELE
se caracteriza por: dificultad para descargar las materias fecales; dolor vaginal.

PROSTATITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolor en la región comprendida entre el escroto y el ano; dificultad al orinar acompañada de sangre en la orina; impotencia ocasional.

endurecimiento de los pechos

TUMOR QUÍSTICO BENIGNO EN EL PECHO
se caracteriza por: abultamiento localizado en la porción superior del costado externo del pecho; dicho abultamiento se presenta como una masa dura que aumenta de tamaño durante la menstruación.

erupciones, manchas, trastornos de la piel

ARTRITIS GONORREICA
se caracteriza por: fiebre; flujo vaginal acompañado de sensibilidad en la región de los ovarios; inflamación de la uretra; calambres dolorosos en un lado del bajo vientre; articulaciones adoloridas e inflamadas; erupciones cutáneas.

ENFERMEDAD DE CUSHING
se caracteriza por: trastornos en el tejido conectivo (adiposo: engrosamiento de la cara, pecho y espalda; óseo: reducción en la consistencia de los huesos); trastornos musculares que tienden al debilitamiento progresivo; trastornos en la piel, con tendencia a las erupciones, magulladuras y a la pilosidad; trastornos en el período menstrual.

ESCORBUTO
se caracteriza por: hemorragias cutaneomucosas, anemia, tumefacción de las encías, dientes flojos, salpullido.

VARICELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolor de cabeza, salpullido y picazón en la piel; ampollas que luego se escaman en el pecho, abdomen y espalda; los brotes se extienden a la cara, cuero cabelludo, brazos y piernas.

ERISIPELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, inflamación de los nódulos linfáticos; salpullido.

DENGUE
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolores de cabeza, musculares y articulares; salpullido.

FIEBRE TIFOIDEA
se caracteriza por: resfrío, astenia, cefaleas, dolores abdominales, mareos y vómitos, pulso alterado y lento, hígado tumefacto, bazo infartado, manchas rosáceas en la región abdominal.

SARAMPIÓN
se caracteriza por: resfrío, tos, ojos acuosos y enrojecidos; erupción de manchitas rojas que comienza en el cuello y cerca del cuero cabelludo y que luego se extiende al resto del cuerpo.

ROSÉOLA
se caracteriza por: resfrío, fiebre alta que luego cede; manchas rojas en el pecho, el abdomen y la espalda, que se extienden posteriormente a los brazos y al cuello.

CARENCIA DE VITAMINA A
se caracteriza por: peso insuficiente, deficiencias en la vista (ceguera en la obscuridad, córnea lesionada), alteraciones córneas en la piel.

LEUCEMIA
se caracteriza por: fatiga, anemia, palidez, hemorragias (encías, nariz, piel); inflamación de uno o varios tejidos linfoides (bazo, ganglios linfáticos, médula ósea); inflamación en la boca y en las encías, dolores osteoarticulares, transpiración nocturna, pérdida de peso, postración progresiva. Durante el período de crecimiento, taquicardia, dolor de garganta y alteraciones en la piel.

FIEBRE REUMÁTICA
se caracteriza por: artritis en las articulaciones mayores, fiebre, taquicardia, lesiones cardíacas, erupciones de la piel, endurecimiento subcutáneo, movimientos espasmódicos ("mal de San Vito", pérdida de peso o dificultad en el niño para ganarlo, transpiración.

HEPATITIS INFECCIOSA
se caracteriza por: fatiga; malestar y sensibilidad en la región del hígado; alteración en el color de las evacuaciones (defecación clara, orina obscura); aliento fétido, náusea y vómitos; erupciones en la piel acompañadas de picazón; cefalea, ictericia.

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA
se caracteriza por: fatiga, debilidad y malestar general, fiebre, dolor de garganta; inflamación de los gan-



glios linfáticos (bajo las mandíbulas, cuello, axilas, ingle); cefaleas recurrentes; erupciones cutáneas ocasionales.

ARTRITIS REUMATOIDE
se caracteriza, en los niños de uno a tres años, por: fiebre; erupción cutánea de color rosado salmón; cojera con inflamación de una articulación (generalmente la rodilla), que luego se extiende a otras; problemas en la vista.

HIPOTIROIDISMO
se caracteriza, durante el período de crecimiento, por: insuficiencia de peso, reducción general de la energía vital, pérdida del apetito, estreñimiento; apariencia hinchada en el rostro, los pies y las manos; piel fría, deshidratada y de apariencia cuarteada, alteraciones en el desarrollo físico y mental.

HIPERTIROIDISMO
se caracteriza por: estado general de fatiga con tendencia al comportamiento nervioso y agitado; taquicardia, descarga menstrual escasa, trastornos musculares, trastornos en la piel (piel húmeda, caliente; aversión al calor; sudoración) ojos protuberantes.

ANEMIA
se caracteriza por: palidez anormal de la piel y de las mucosas, fatiga-bilidad, sensaciones de vértigo, palpitaciones, somnolencia, disnea, lengua fláccida o adolorida, pelo sin brillo. Ocasionalmente, ictericia, deterioro de la memoria, sed, entumecimiento de los miembros, choque.

UREMIA
se caracteriza por: aliento con olor a orina, fatiga, disminución de la agudeza mental, calambres musculares, convulsiones, náusea, vómitos, descoloramiento de la piel hacia lo amarillo café, hipo, picazón.

INSUFICIENCIA ADRENAL, ENFERMEDAD DE ADDISON
se caracteriza por: calambres o dolor en el abdomen, pérdida de peso, debilidad, moteado de la piel acompañado de coloración bronceada y pecas negras, deseo de sal, vértigo, desmayo, vómitos, desórdenes nerviosos, intolerancia del frío, deshidratación.

fiebre

ARTRITIS GONORREICA
se caracteriza por: fiebre; flujo vaginal acompañado de sensibilidad en la región de los ovarios; inflamación en la uretra; calambres dolorosos en un lado del bajo vientre; articulaciones adoloridas e inflamadas; erupciones cutáneas.

HERPES GENITAL
se caracteriza por: vesículas dolorosas agrupadas en las mucosas que tapizan la vagina, o que aparecen en los órganos genitales externos y que se pueden extender a la región glútea y a los muslos; fiebre, nódulos linfáticos hinchados.

HEPATITIS AMEBIANA
se caracteriza por: inflamación celular; congestión y agrandamiento doloroso del hígado; fiebre séptica y accesos de vómito.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos; ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal, con inflamación de los tejidos adyacentes; salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, vómitos.

AMIGDALITIS
se caracteriza por: dolor e hinchazón de las amígdalas, dolor en la parte posterior de la quijada, dificultad al tragar, fiebre y escalofríos.

VARICELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolor de cabeza; salpullido y picazón en la piel; ampollas que luego se escaman en el pecho, abdomen y espalda; los brotes se extienden a la cara, cuero cabelludo, brazos y piernas.

INFLUENZA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, resfrío benigno, debilidad y transpiración, vértigo; enrojecimiento de cara y ojos; dolor de espalda, brazos y piernas; tos.

SINUSITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, secreción nasal abundante, dolores en la frente e inflamación en las fosas de los ojos.

INFECCIÓN RENAL
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y en el bajo vientre, deseo frecuente de orinar, taquicardia, vómitos.

MALARIA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, vómitos, sudoración, taquicardia, respiración agitada.

BRONQUITIS AGUDA
se caracteriza por: resfrío, tos insistente y agobiante que luego produce flema purulenta; disnea, fiebre ligera.

MENINGITIS
se caracteriza por: resfrío, fiebre, dolor de cabeza, rigidez en el cuello. En el niño, convulsiones y vómitos, picazón general, estados delirantes.

FARINGITIS
se caracteriza por: resfrío, fiebre ligera, fuerte dolor de garganta con dificultad al tragar; pulso rápido.

ROSÉOLA
se caracteriza por: resfrío; fiebre alta que luego cede; manchas rojas en el pecho, abdomen y espalda, que luego se extienden a los brazos y cuello.

PRESENCIA DE CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS BRONQUIOS
se caracteriza por: cianosis, fiebre elevada acompañada de disnea aguda y tos con flema sanguinolenta.

NEUMONÍA ATÍPICA
se caracteriza por: fatiga, tos paroxismal, fiebre ligera.

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA
se caracteriza por: fatiga, debilidad y malestar general, fiebre, dolor de garganta; inflamación de los ganglios linfáticos (bajo las mandíbu-

las, cuello, axilas, ingle); cefaleas recurrentes, erupción cutánea ocasional.

COLANGEÍTIS
se caracteriza por: calambres o dolor en el estómago, ictericia severa, escalofríos, fiebre elevada, sudor abundante, dolor en la porción superior derecha del abdomen, defecación de color arcilla.

GASTROENTERITIS DEBIDA A COMIDAS INFESTADAS
se caracteriza por: calambres, o dolor en el estómago acompañado de diarrea; náuseas, vómitos, escalofríos, fiebre. Los síntomas ocurren unas doce horas después de haber tomado los alimentos contaminados. En su forma severa, los síntomas incluyen deshidratación, deficiencia renal, choque.

ARTRITIS REUMATOIDE JUVENIL
se caracteriza, en los niños de uno a tres años, por: fiebre, erupción cutánea de color rosado salmón, cojera con inflamación de una articulación (generalmente la rodilla); esta inflamación luego se extiende a otras articulaciones; problemas en la vista.

PAPERAS
se caracteriza por: inflamación de las glándulas salivales en el ángulo del maxilar; fiebre, dolores de cabeza, pérdida del apetito.

FIEBRE REUMÁTICA
se caracteriza por: artritis en las articulaciones mayores, fiebre, taquicardia, lesiones cardíacas, erupciones de la piel, endurecimiento subcutáneo, movimientos espasmódicos ("mal de Vito"), pérdida de peso o dificultad en el niño de ganarlo, transpiración.

ERISIPELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, inflamación de los nódulos linfáticos, salpullido.

QUEMADURA DE SOL
se caracteriza por: dolor de cabeza, estado febril, enrojecimiento doloroso de la piel.

DENGUE
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolores de cabeza, musculares y articulares; salpullido.

ABSCESO PULMONAR
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, pérdida de peso y debilidad general, sudoración, tos dolorosa con flema sanguinolenta.

flujo vaginal

ARTRITIS GONORREICA
se caracteriza por: fiebre; flujo vaginal acompañado de sensibilidad en la región de los ovarios; inflamación en la uretra; calambres dolorosos en un lado del bajo vientre; articulaciones adoloridas e inflamadas; erupciones cutáneas.

INFLAMACIONES VAGINALES
se caracteriza por: flujo vaginal acompañado de picazón y dolor interno durante las relaciones sexuales.

GONORREA
se caracteriza por: flujo vaginal

amarillento acompañado de deseo frecuente y urgente de orinar.

TRICOMONIASIS
se caracteriza por: flujo vaginal mal oliente y de color amarillento; picazón en los órganos sexuales externos.

frigidez sexual

ESCLEROSIS MÚLTIPLE
se caracteriza por: estado general de debilidad; falta de coordinación motora y nerviosa; reflejos tendinosos excesivos acompañados de temblores y marcha hipertónica; trastornos en el habla, en la visión y en la vejiga urinaria; frigidez sexual.

hemorragias

MALESTAR CAUSADO POR LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
se caracteriza por: mareos, náuseas, vómitos, pechos adoloridos y pesados; hemorragias, hinchazón.

CÁNCER DEL OVARIO
se caracteriza por: presencia de masa pélvica acompañada de dolor en la espalda; inflamación y dolor abdominales; hemorragia vaginal ocasional; pechos adoloridos y agrandados; trastorno en el régimen de evacuación.

ABORTO
se caracteriza por: hemorragia vaginal abundante con coágulos; calambres frecuentes y fuertes.

EMBARAZO TUBÁRICO
se caracteriza por: hemorragia vaginal abundante; calambres con dolor abdominal localizado en un solo lado; período menstrual ausente.

DESPRENDIMIENTO DE LA PLACENTA
se caracteriza por: hemorragia vaginal; calambres con dolor en la porción inferior del abdomen.

CERVICITIS
se caracteriza por: hemorragia vaginal con inflamación no siempre dolorosa del cuello uterino.

TUMORES FIBROIDES
se caracteriza por: hemorragia vaginal abundante, anemia, tumoración grande.

CÁNCER DEL CUELLO UTERINO
se caracteriza por: hemorragia vaginal que se agrava con el tiempo; anemia, pérdida de peso, dificultades al orinar, dolor en la porción inferior de la espalda.

CÁNCER EN EL ÚTERO
se caracteriza por: hemorragia vaginal, estado anémico progresivo, calambres y dolores en la parte inferior del vientre o de la espalda, dificultades al orinar.

CEFALEA CAUSADA POR LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
se caracteriza por: dolor de cabeza experimentado como opresión sobre el perímetro del cráneo; hemorragia vaginal; cambios en los pechos (pesados con posibles abultamientos); trastornos sensoriales (dificultades en la visión), cutáneos (descoloramiento), emocionales

(estados depresivos, insomnio).

GRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: inflamación granulomatosa que evoluciona hacia la ulceración purulenta en la piel de las regiones inguinal, anal y perineal y en las mucosas labial, oral y de los órganos genitales; la lesión es indolora pero sangra fácilmente y crea olor ofensivo.

RUPTURA DE LA PLACENTA
se caracteriza por: hemorragias placentarias indoloras.

PLACENTA PREVIA
se caracteriza por: hemorragias placentarias prematuras sin dolor.

ESCORBUTO
se caracteriza por: hemorragias cutaneomucosas, anemia, tumefacción de las encías, dientes flojos, salpullido.

CARENCIA DE VITAMINA K
se caracteriza por: hemorragias que tienden a adoptar una forma general (encías, nariz, vagina); presencia de sangre en los productos de eliminación (orina, excrementos)

LEUCEMIA
se caracteriza por: fatiga, anemia, palidez; hemorragias (encías, nariz, piel); inflamación de uno o varios tejidos linfoides (bazo, ganglios linfáticos, médula ósea); inflamación en la boca y en las encías; dolores osteoarticulares, transpiración nocturna, pérdida de peso, postración progresiva. Durante el período de crecimiento, taquicardia, dolor de garganta y alteraciones en la piel.

inflamación

CÁNCER DEL OVARIO
se caracteriza por: presencia de masa pélvica acompañada de dolor en la espalda; inflamación y dolor abdominales; hemorragia vaginal ocasional, pechos adoloridos y agrandados, trastornos en los hábitos de deposición.

ARTRITIS GONORREICA
se caracteriza por: fiebre; flujo vaginal acompañado de sensibilidad en la región de los ovarios; inflamación en la uretra; calambres dolorosos en un lado del bajo vientre; articulaciones adoloridas e inflamadas; erupciones cutáneas.

CERVICITIS
se caracteriza por: hemorragia vaginal acompañada de inflamación no siempre dolorosa del cuello uterino.

COITO DOLOROSO Y ESPASMO VAGINAL
se caracteriza por: espasmo doloroso de la vagina acompañado de inflamación de los restos del himen; tricomoniasis, inflamación de la vejiga urinaria y del cuello uterino; ausencia de secreciones lubricantes durante el coito.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos; ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal e inflamación de los tejidos adyacentes; salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y vómitos.

GRANULOMA
se caracteriza por: inflamación granulomatosa que evoluciona hacia la ulceración purulenta en la piel de las regiones inguinal, anal y perineal, y en las mucosas labial, oral, de los órganos genitales; la lesión es indolora pero sangra fácilmente y crea olor ofensivo.

TUMORES MALIGNOS DEL SISTEMA NERVIOSO
se caracteriza, en el niño, por: anemia, pérdida de peso, debilitamiento general, dolores osteoarticulares, distensión abdominal, inflamación de los ganglios linfáticos.

SINUSITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, secreción nasal abundante, dolores en la frente e inflamación en las fosas de los ojos.

ERISIPELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, inflamación de los nódulos linfáticos, salpullido.

TOS FERINA
se caracteriza por: tos severa, prolongada, silbante y flemosa; vómitos, debilidad general, pérdida del apetito, dificultades para dormir.

LEUCEMIA
se caracteriza por: fatiga, anemia, palidez, hemorragias (encías, nariz, piel), inflamación de uno o varios tejidos linfoides (bazo, ganglios linfáticos, médula ósea), inflamación en la boca, encías, dolores osteoarticulares, transpiración nocturna, pérdida de peso, postración progresiva. Durante el período de crecimiento, taquicardia, dolor de garganta y alteraciones en la piel.

ESTOMATITIS HERPÉTICA
se caracteriza por: aparición de un estado febril general, que va acompañado de inflamación de la mucosa bucal, con ulceraciones de color blanquecino en la misma, e inflamación de las encías.

mareos

MALESTAR CAUSADO POR LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
se caracteriza por: mareos, náuseas, vómitos, pechos adoloridos y pesados; hemorragias, hinchazón.

ANEMIA
se caracteriza por: palidez anormal de la piel y de las mucosas, fatigabilidad, sensaciones de vértigo, palpitaciones, somnolencia, disnea, lengua fláccida o adolorida, pelo sin brillo. Ocasionalmente, ictericia, deterioro de la memoria, sed, entumecimiento de los miembros, choque.

INFLUENZA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, resfrío benigno, debilidad y transpiración, vértigo, enrojecimiento de cara y ojos, dolor de espalda, brazos y piernas, tos.

FIEBRE TIFOIDEA
se caracteriza por: resfrío, astenia, cefaleas, dolores abdominales, mareos y vómitos, pulso alterado y lento, hígado tumefacto, bazo infartado, manchas rosáceas en la región abdominal.

DIABETES
se caracteriza por: deshidratación, sensaciones de vértigo, náusea y vómitos, dolor en la región abdominal, falta de aliento. En su fase final, choque, estupor y coma.

náuseas

UREMIA
se caracteriza por: aliento con olor a orina, fatiga, disminución de la agudeza mental, calambres musculares, convulsiones, náuseas, vómitos, descoloramiento de la piel hacia lo amarillo café, hipo, picazón.

INDIGESTIÓN
se caracteriza por: calambres o dolor en el estómago, ligera indisposición, acidez, náusea, flatulencia.

GASTROENTERITIS CAUSADA POR COMIDAS INFESTADAS
se caracteriza por: calambres, o dolor en el estómago acompañado de diarrea, náusea, vómitos, escalofríos, fiebre. Los síntomas ocurren unas doce horas después de haber tomado los alimentos contaminados. En su forma severa, los síntomas incluyen deshidratación, deficiencia renal, choque.

APENDICITIS
se caracteriza por: dolor en la zona superior o media del abdomen, a veces acompañado de náuseas y vómitos; el dolor se localiza luego en la región inferior derecha, haciéndose pertinaz, y se agudiza cuando el paciente camina o tose; aumento en el número de los leucocitos.

ENTERITIS REGIONAL
se caracteriza por: calambres en la región media del vientre, diarrea, anemia, desnutrición y pérdida de peso, artritis migratoria, absceso anal.

HEPATITIS INFECCIOSA AGUDA
se caracteriza por: fatiga, malestar y sensibilidad en la región del hígado, alteración en el color de las evacuaciones (defecación clara, orina obscura), aliento fétido, náusea y vómitos, erupciones en la piel acompañadas de picazón, cefalea, ictericia.

COLECISTITIS
se caracteriza por: fiebre, taquicardia, náusea y vómitos, sudoración, dolor en la región abdominal que se extiende hacia la ingle, hacia el hombro derecho y hacia la espalda.

temperatura, alteraciones en la

MENOPAUSIA
se caracteriza por: fatiga, cefaleas, pérdida del apetito y del sueño, alteraciones en la temperatura del cuerpo (escalofríos, sensaciones de calor, sudoración), orina frecuente, sensaciones de vértigo, alteraciones emocionales (depresión, ansiedad).

AGOTAMIENTO POR CALOR
se caracteriza por: fiebre, sensaciones de vértigo, elevación de la temperatura, sudoración.

ARTRITIS GONORREICA
se caracteriza por: fiebre; flujo vaginal acompañado de sensibilidad

en la región de los ovarios; inflamación en la uretra; calambres dolorosos en un lado del bajo vientre; articulaciones adoloridas e inflamadas; erupciones cutáneas.

HERPES GENITAL
se caracteriza por: vesículas dolorosas agrupadas en las mucosas que tapizan la vagina, o que aparecen en los órganos genitales externos y que se pueden extender a la región glútea y a los muslos; fiebre, nódulos linfáticos hinchados.

HEPATITIS AMEBIANA
se caracteriza por: inflamación celular; congestión y agrandamiento doloroso del hígado; fiebre séptica y accesos de vómito.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos; ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal, con inflamación de los tejidos adyacentes; salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, vómitos.

AMIGDALITIS
se caracteriza por: dolor e hinchazón de las amígdalas, dolor en la parte posterior de la quijada, dificultad al tragar, fiebre y escalofríos.

VARICELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolor de cabeza; salpullido y picazón en la piel; ampollas que luego se escaman en el pecho, abdomen y espalda; los brotes se extienden a la cara, cuero cabelludo, brazos y piernas.

INFLUENZA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, resfrío benigno, debilidad y transpiración, vértigo; enrojecimiento de cara y ojos; dolor de espalda, brazos y piernas; tos.

SINUSITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, secreción nasal abundante, dolores en la frente e inflamación en las fosas de los ojos.

INFECCIÓN RENAL
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y en el bajo vientre, deseo frecuente de orinar, taquicardia, vómitos.

ERISIPELA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, inflamación de los nódulos linfáticos, salpullido.

QUEMADURA DE SOL
se caracteriza por: dolor de cabeza, estado febril, enrojecimiento doloroso de la piel.

DENGUE
se caracteriza por: fiebre y escalofríos; dolores de cabeza, musculares y articulares; salpullido.

ABSCESO PULMONAR
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, pérdida de peso y debilidad general, sudoración, tos dolorosa con flema sanguinolenta.

MALARIA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, vómitos, sudoración, taquicardia, respiración agitada.

RESFRÍO
se caracteriza por: obstrucción y

secreción nasal, estornudos frecuentes, alteraciones en la temperatura corporal, dolor de garganta, lagrimeo.

BRONQUITIS AGUDA
se caracteriza por: resfrío, tos insistente y agobiante que luego produce flema purulenta; disnea, fiebre ligera.

TOS FERINA
se caracteriza por: tos severa, prolongada, silbante y flemosa, vómitos, debilidad general, pérdida del apetito, dificultades para dormir.

MENINGITIS
se caracteriza por: resfrío, fiebre, dolor de cabeza, rigidez en el cuello. En los niños, se producen convulsiones y vómitos, picazón general y estados delirantes.

FARINGITIS
se caracteriza por: resfrío, fiebre ligera, fuerte dolor de garganta con dificultad al tragar; pulso rápido.

ROSÉOLA
se caracteriza por: resfrío; fiebre alta que luego cede; manchas rojas en el pecho, abdomen y espalda, que luego se extienden a los brazos y cuello.

PRESENCIA DE CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS BRONQUIOS
se caracteriza por: cianosis, fiebre elevada acompañada de disnea aguda y tos con expectoración de flema sanguinolenta.

NEUMONÍA ATÍPICA
se caracteriza por: fatiga, tos paroxismal, fiebre ligera.

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA
se caracteriza por: fatiga, debilidad y malestar general, fiebre, dolor de garganta; inflamación de los ganglios linfáticos (bajo las mandíbulas, cuello, axilas, ingle); cefaleas recurrentes, y aparición ocasional de erupciones cutáneas.

COLANGEÍTIS
se caracteriza por: calambres o dolor en el estómago, ictericia severa, escalofríos, fiebre elevada, sudor abundante, dolor en la porción superior derecha del abdomen, defecación de color arcilla.

GASTROENTERITIS DEBIDO A COMIDAS INFESTADAS
se caracteriza por: calambres, o dolor en el estómago acompañado de diarrea; náuseas, vómitos, escalofríos, fiebre. Los síntomas ocurren unas doce horas después de haber tomado los alimentos contaminados. En su forma severa, los síntomas incluyen deshidratación, deficiencia renal, choque.

ARTRITIS REUMATOIDE JUVENIL
se caracteriza, en los niños de uno a tres años, por: fiebre, erupción cutánea de color rosado salmón, cojera con inflamación de una articulación (generalmente la rodilla); esta inflamación luego se extiende a otras articulaciones; problemas en la vista.

PAPERAS
se caracteriza por: inflamación de las glándulas salivales en el ángulo del maxilar; fiebre, dolores de cabeza, pérdida del apetito.

FIEBRE REUMÁTICA
se caracteriza por: artritis en las

articulaciones mayores, fiebre, taquicardia, lesiones cardíacas, erupciones de la piel, endurecimiento subcutáneo, movimientos espasmódicos (mal de "San Vito"), pérdida de peso o dificultad del niño para ganarlo, transpiración.

trastornos del período menstrual

EMBARAZO
se caracteriza por: período menstrual ausente, pechos llenos y pesados con pezones agrandados, orina frecuente.

EMBARAZO TUBÁRICO
se caracteriza por: hemorragia vaginal abundante, calambres acompañados de dolor abdominal localizado en un solo lado; período menstrual ausente.

ENFERMEDAD DE CUSHING
se caracteriza por: trastornos en el tejido conectivo (adiposo: engrosamiento de la cara, pecho y espalda; óseo: reducción en la consistencia de los huesos); trastornos musculares que tienden al debilitamiento progresivo; trastornos en la piel, con tendencias a las erupciones, magulladuras y a la pilosidad; trastornos en el período menstrual.

HIPERTIROIDISMO
se caracteriza por: estado general de fatiga con tendencia al comportamiento nervioso y agitado, taquicardia, descarga menstrual escasa; trastornos musculares y en la piel (piel húmeda, caliente; aversión al calor; sudoración); ojos protuberantes.

PERÍODO MENSTRUAL AUSENTE
se caracteriza por: ausencia repetida del período menstrual, tumoración. Ocasionalmente, la falta regular de menstruación podría deberse a una temprana menopausia, así como al uso de ciertas medidas anticoncepcionales como la píldora.

TUMOR DEL OVARIO
se caracteriza por: abultamiento en la región del ovario con distensión y malestar abdominales, especialmente en la porción inferior del vientre; trastornos menstruales. Ocasionalmente, aparición de caracteres sexuales secundarios de tipo masculino.

trastornos digestivos, gastrointestinales

ANEMIA PERNICIOSA
se caracteriza por: anemia, sensaciones punzantes en las extremidades, dolor general; trastornos digestivos (vómitos, diarrea, anorexia, gastritis, etc.); impotencia o frigidez, pérdida del apetito, lengua adolorida, enrojecida y rolliza, ictericia.

CÁNCER DEL ESTÓMAGO
se caracteriza por: anemia, pérdida de peso, dolores abdominales; trastornos gastrointestinales (indigestión, saciedad inmediata, aversión a ciertos alimentos, defecación de color obscuro, vómitos de sangre).

CÁNCER DEL COLON
se caracteriza por: anemia, pérdida de peso, flatulencia, malestar persistente en el recto y dolor al

defecar, constipación que se transforma luego en diarrea o viceversa.

CÁNCER DEL HÍGADO
se caracteriza por: anemia, pérdida de peso, trastornos gastrointestinales (sensaciones de vértigo, vómitos; constipación); malestar sordo en la región hepática.

CARENCIA DE VITAMINA B_1 (TIAMINA)
se caracteriza por: fatiga, entumecimiento de manos y pies con calambres en las piernas, taquicardia, disnea; reducción del apetito acompañado de trastornos gastrointestinales, pérdida de peso, apagamiento de los reflejos tendinosos.

POLICITEMIA
se caracteriza por: fatiga, alteraciones en la piel (picazón, coloración obscura, cianosis de los labios y uñas), trastornos gastrointestinales (hemorragias, defecación sanguinolenta y de apariencia grasosa), cefaleas, vahídos, disnea.

tumoraciones

TUMORES FIBROIDES
se caracterizan por: hemorragia vaginal abundante, anemia, tumoración grande.

PERÍODO MENSTRUAL AUSENTE
se caracteriza por: ausencia repetida del período menstrual, tumoración. Ocasionalmente, la falta regular de menstruación podría deberse a una temprana menopausia, así como al uso de ciertas medidas anticoncepcionales como la píldora.

ulceraciones

CÁNCER DEL PECHO
se caracteriza por: abultamiento generalmente indoloro, localizado con frecuencia en la porción superior del costado externo del pecho; en ocasiones, el área afectada se presenta inflamada y ulcerada; la piel circundante se espesa.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos; ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal, con inflamación de los tejidos adyacentes; salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y vómitos.

GRANULOMA
se caracteriza por: inflamación granulomatosa que evoluciona hacia la ulceración purulenta en la piel de las regiones inguinal, anal, y perineal, así como en las mucosas labial, oral y de los órganos genitales; la lesión es indolora, pero sangra fácilmente y crea olor ofensivo.

ESTOMATITIS
se caracteriza por: fiebre, inflamación y ulceración blanquecina de la mucosa bucal, inflamación de las encías.

vértigos

PRESIÓN SANGUÍNEA ELEVADA
se caracteriza por: fatiga, sensaciones de vértigo, dolor de cabeza palpitante al levantarse y localizado en la región occipital.

AGOTAMIENTO
se caracteriza por: fiebre, sensaciones de vértigo, elevación de la temperatura acompañada de sudoración.

OTITIS MEDIA AGUDA
se caracteriza por: fiebre, sensaciones de vértigo, llenura dolorosa en el oído, tintineo, alteraciones de la audición, sensibilidad en el hueso mastoideo.

INSUFICIENCIA ADRENAL, ENFERMEDAD DE ADDISON
se caracteriza por: calambres o dolor en el abdomen, pérdida de peso, debilidad, moteado de la piel acompañado de coloración bronceada y pecas negras; deseo de sal, vértigo, desmayo, vómitos, desórdenes nerviosos, intolerancia del frío, deshidratación.

POLICITEMIA
se caracteriza por: fatiga, alteraciones en la piel (picazón, coloración obscura de la piel, cianosis de los labios y uñas); trastornos gastrointestinales (hemorragias, defecación sanguinolenta y de apariencia grasosa); cefaleas, vahídos, disnea.

vómitos

MALESTAR CAUSADO POR LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
se caracteriza por: mareos, náuseas, vómitos, pechos adoloridos, pesados; hemorragias, hinchazón.

HERNIA INGUINAL
se caracteriza por: abultamiento en la región del vello púbico con dolor en la ingle, síntoma que se agrava y acompaña de vómitos y del colapso en el caso de la hernia estrangulada.

MIGRAÑA
se caracteriza por: dolor de cabeza que aparece periódicamente y que afecta un lado de la cabeza; trastornos sensoriales diversos (dificultades en la visión; hipersensibilidad a los colores, a la luz y a los sonidos); náuseas y vómitos.

LINFOGRANULOMA VENÉREO
se caracteriza por: lesión erosiva y ulcerosa en los órganos genitales externos; ganglios linfáticos hinchados en la región inguinal, con inflamación de los tejidos adyacentes; salpullido, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y vómitos.

DIVERTICULITIS
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, náusea, vómitos; distensión y dolor abdominales (este último en la parte inferior izquierda); en ciertos casos, constipación y diarrea alternantes.

FIEBRE DE SOBREPARTO
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, vómitos, ritmo cardíaco acelerado, dolores abdominales.

INFECCIÓN RENAL
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, dolor de cabeza y en el bajo vientre, deseo frecuente de orinar, taquicardia, vómitos.

CÓLICOS
se caracteriza, en el niño, *por:* llanto frecuente, insistente, diarrea, ga-

ses intestinales, vómitos, distensión abdominal.

PARÁLISIS CEREBRAL
se caracteriza por: llanto excesivo, vómitos, convulsiones, temblores y espasmos en las extremidades, irritabilidad, falta de atención.

TOS FERINA
se caracteriza por: tos severa, prolongada, silbante y flemosa; vómitos, debilidad general, pérdida del apetito, dificultades para dormir.

MENINGITIS
se caracteriza por: resfrío, fiebre, dolor de cabeza, rigidez en el cuello; en el niño, convulsiones y vómitos, picazón general, estados delirantes.

FIEBRE TIFOIDEA
se caracteriza por: resfrío, astenia, cefaleas, dolores abdominales, mareos y vómitos, pulso alterado y lento, hígado tumefacto, bazo infartado, manchas rosáceas en la región abdominal.

GASTRITIS AGUDA
se caracteriza por: cianosis, taquicardia, sed excesiva y dificultades al tragar, dolores estomacales agudos con vómitos ocasionales, pérdida del apetito.

PANCREATITIS
se caracteriza por: cianosis, choque con ataques previos de vómito, pulso elevado, dolores en la región superior del abdomen.

DIABETES
se caracteriza por: deshidratación, sensaciones de vértigo, náusea y vómitos, dolor en la región abdominal, falta de aliento. En su fase final, choque, estupor y coma.

OBSTRUCCIÓN INTESTINAL
se caracteriza por: deshidratación, violentas contracciones con dolores similares a los cólicos o calambres, vómitos dolorosos, distensión abdominal, sed persistente, evacuaciones infrecuentes, estados de ansiedad; finalmente, choque.

PERITONITIS
se caracteriza por: deshidratación, vómitos y sed persistentes, accesos de hipo, dolor en el abdomen y estados de ansiedad.

UREMIA
se caracteriza por: aliento con olor a orina, fatiga, disminución de la agudeza mental, calambres musculares, convulsiones, náusea, vómitos, descoloramiento de la piel hacia lo amarillo café, hipo, picazón.

GASTROENTERITIS CAUSADA POR COMIDAS INFESTADAS
se caracteriza por: calambres, o dolor en el estómago acompañado de diarrea, náusea, vómitos, escalofríos, fiebre. Los síntomas ocurren unas doce horas después de haber tomado los alimentos contaminados. En su forma severa, los síntomas incluyen deshidratación, deficiencia renal, choque.

DISENTERÍA BACILAR
se caracteriza por: calambres o dolor en el abdomen con diarrea constante, defecación mucosa y sanguinolenta, sed, necesidad urgente y fútil de defecar, vómitos, deshidratación.

MALARIA
se caracteriza por: fiebre y escalofríos, disnea, vómitos, sudoración, taquicardia, respiración agitada.

LEXICO AUXILIAR

Se definen a continuación una serie de términos que no se hallan directamente relacionados con los temas de esta Enciclopedia. Sin embargo, como ayuda a la lectora, han sido colocados aquí para facilitarle una comprensión mejor de dichos temas.

Acetona *(acetone).* Sustancia que se halla en pequeñas cantidades en la orina normal, y en cantidades mayores en la orina y la sangre de los diabéticos.

Acidez *(acidity).* Acedía. Indisposición estomacal surgida al agriarse su contenido.

Actinomicina *(actinomycin).* Antibiótico obtenido de un hongo, que ataca numerosos hongos y bacterias.

Acupuntura *(acupuncture).* Sistema médico originario de China, que utiliza la inserción de agujas en varios centenares de puntos del cuerpo, para fines terapéuticos y anestésicos.

Aguda *(acute).* Esta palabra, referida a una enfermedad, significa que la misma tiene un curso breve, y se presenta en el momento. Es el término opuesto a "crónica".

Adiposo *(adipose).* Graso. Dícese en especial de los tejidos del organismo que almacenan las grasas.

Adulterar *(adulterate).* Añadir una sustancia a otra, con el propósito de hacerla más barata, o debilitar sus efectos.

Aerobio *(aerobe).* Tipo de germen que necesita del aire o del oxígeno para vivir.

Ampolla *(blister; ampulla).* Vejiga o flictena. Tipo de bolsas llenas de líquido que se forman sobre todo en las manos y los pies como consecuencia del roce con las ropas, el calzado o los instrumentos.

Anaerobio *(anaerobe).* Tipo de germen que vive sin necesidad de aire ni de oxígeno libre.

Anquilosis *(ankylosis).* Rigidez en una articulación del cuerpo.

Anomalía *(anomaly).* Cualquier forma, conducta o situación que se aparte de lo ordinario.

Artritis *(arthritis).* Inflamación en las articulaciones de los huesos.

Aspirina ***(aspirin).*** Ácido acetilsalicílico, medicamento relativamente inofensivo que es muy usado para aliviar dolores y bajar la fiebre.

Barbitúrico ***(barbiturate).*** Nombre que reciben un grupo de compuestos de acción sedante, hipnótica o hipnagógica. El fenobarbital es uno de los más usados.

Base ***(base).*** Álcali; sustancia capaz de neutralizar ácidos.

Benadryl ***(Benadryl).*** Nombre comercial de una antihistamina usada para el tratamiento de las reacciones alérgicas.

Bicarbonato ***(bicarbonate).*** Sustancia que tiene la propiedad de neutralizar los efectos de los ácidos y las bases que se hallen en la sangre. El más comúnmente usado es el bicarbonato de soda, sobre todo en desarreglos digestivos de poca importancia.

Botulismo ***(botulism).*** Envenenamiento sumamente grave, producido por comidas enlatadas en mal estado. Lo causan bacterias que se desarrollan cuando no hay aire, y producen sustancias venenosas para el ser humano. Sus síntomas son un fuerte dolor de cabeza, debilitación general del organismo, constipación y parálisis.

Bradicardia ***(bradycardia).*** Lentitud en el ritmo del corazón.

Calcificación ***(calcification).*** Endurecimiento debido a la deposición de calcio en los tejidos.

Capilar ***(capillary)*** Vaso sanguíneo de diámetro muy reducido. Los capilares pueden ser arteriales, o venosos, según el tipo de sangre que corra por ellos.

Cefalea ***(cephalalgia).*** Cefalalgia. Dolor de cabeza.

Coágulo ***(coagulum).*** Masa blanda semisólida formada a partir de un líquido, como sangre, leche o linfa. Dícese en especial de los formados por la sangre.

Constipación ***(constipation).*** Estreñimiento. Retención de las materias fecales en los intestinos. No debe confundirse con la palabra *constipado*, que además de significar *estreñido*, significa *resfriado* o *catarro*.

Córnea ***(cornea).*** Membrana dura y transparente, que tiene forma de disco y se halla en la cara externa de la parte anterior del globo ocular. Se halla engastada en la esclerótica.

Cutaneomucoso ***(cutaneo-mucous).*** Relativo a la piel y a las membranas mucosas.

Choque ***(shock).*** Shock.

Deciduos, dientes ***(deciduous teeth)*** Dientes temporales o de leche; primera dentición del ser humano.

Defecación ***(defecation).*** Expulsión de las heces fecales, elementos de desecho de los intestinos, por el ano.

Delirium tremens ***(delirium tremens).***

Delirio en el que hay temblor en las manos e insomnio. Suele estar asociado con envenenamiento por alcoholismo, enfermedades cerebrales, o estados de psicosis.

Dengue ***(dengue)*** Enfermedad infecciosa, típica de las regiones tropicales. Sus síntomas son fiebre, fuerte dolor de cabeza, inflamación de la garganta y dolores de cuerpo. Es causada por un virus, transmitido en las picadas de una especie de mosquitos.

Deshidratación ***(dehydratation).*** Disminución o pérdida total del agua de constitución en los tejidos del organismo.

Desnutrición ***(malnutrition).*** Desorden serio en la nutrición del organismo, en el que hay demasiada desasimilación, o muy poca asimilación. La asimilación es la transformación de los alimentos en tejido orgánico, mientras que la desasimilación es el proceso contrario: la eliminación de una sustancia que formaba parte del organismo.

Donante ***(donor)*** Persona que da sangre o algún tejido para que sean usados por otra.

Emaciación ***(emaciation).*** Enflaquecimiento extremo que se produce como consecuencia de alguna enfermedad.

Entumecimiento ***(numbness; swelling).*** Dificultad o torpeza de movimiento acompañada de hinchazón o sensación de pesadez en un miembro u otra región del cuerpo. Puede ser producido por trastornos circulatorios o nerviosos, o por compresión.

Erupción ***(eruption).*** Aparición de granos o manchas en la piel, con fiebre o sin ella. Puede estar acompañada de enrojecimiento en la zona afectada. Las causas pueden ser muy diversas.

Escalofrío ***(chill).*** Estremecimiento del cuerpo al sentir calor y frío en forma simultánea.

Escopolamina ***(scopolamine).*** Alcaloide obtenido de la raíz de la *Scopolia atropoides* y otras solanáceas. Dilata las pupilas y produce efectos hipnóticos similares a los de la atropina. Algunos compuestos de esta sustancia son utilizados como anestésicos.

Estornudo ***(sneeze).*** Desprendimiento violento y ruidoso de aire por la boca y las fosas nasales.

Estupor ***(stupor).*** Entorpecimiento. Inconsciencia parcial con ausencia de movimientos y de reacciones.

Excrementos ***(excrement).*** Heces fecales. Residuos de la digestión que son lanzados al exterior por el ano.

Ganglios linfáticos ***(lymphatic ganglions).*** Engrosamientos situados en determinadas zonas de los vasos linfáticos. Su forma y su tamaño son variables.

Gastrointestinal ***(gastrointestinal).*** Todo lo que se refiera al estómago y los intestinos.

LEXICO AUXILIAR

Hinchazón *(swelling).* Tumefacción. Aumento anormal de volumen en una zona del organismo o un órgano determinado.

Hipersensibilidad *(hypersensitivity).* Sensibilidad anormalmente alta.

Infarto *(infarct).* Aumento de tamaño en un órgano enfermo, o degeneración de un tejido por falta de circulación sanguínea.

Magulladura o magullamiento *(bruise; bruising).* Contusión. Compresión violenta de una zona del cuerpo, sin herida.

Médula ósea *(medulla; marrow).* Sustancia blanda y grasa situada en el interior de los huesos.

Occipital *(occipital).* Hueso situado en la parte posterior del cráneo, y la zona en que se halla éste. La región del cerebro que protege, llamada también occipital, es el lugar donde se localizan los centros de la visión.

Osteoarticular *(osteoarticular).* Referente a los huesos y sus articulaciones.

Perineal *(perineal).* Relativo al perineo.

Picazón *(itch; itching).* Prurito.

Pilosidad *(pilosity).* Vellosidad.

Postración *(prostration).* Estado extremo de agotamiento o abatimiento.

Salpullido *(rash).* Erupción cutánea de carácter leve y transitorio.

Somnolencia *(drowsiness; somnolence).* Sopor. Deseo irresistible de dormir, y el estado de torpeza consiguiente.

Subcutáneo *(subcutaneous).* Hipodérmico. Lo que está situado o se hace debajo de la piel.

Tejido linfoideo *(lymphoid tissue).* Tejido linfático, tanto el situado en puntos normales, como anormales.

Terapia *(therapy).* Terapéutica, tratamiento.

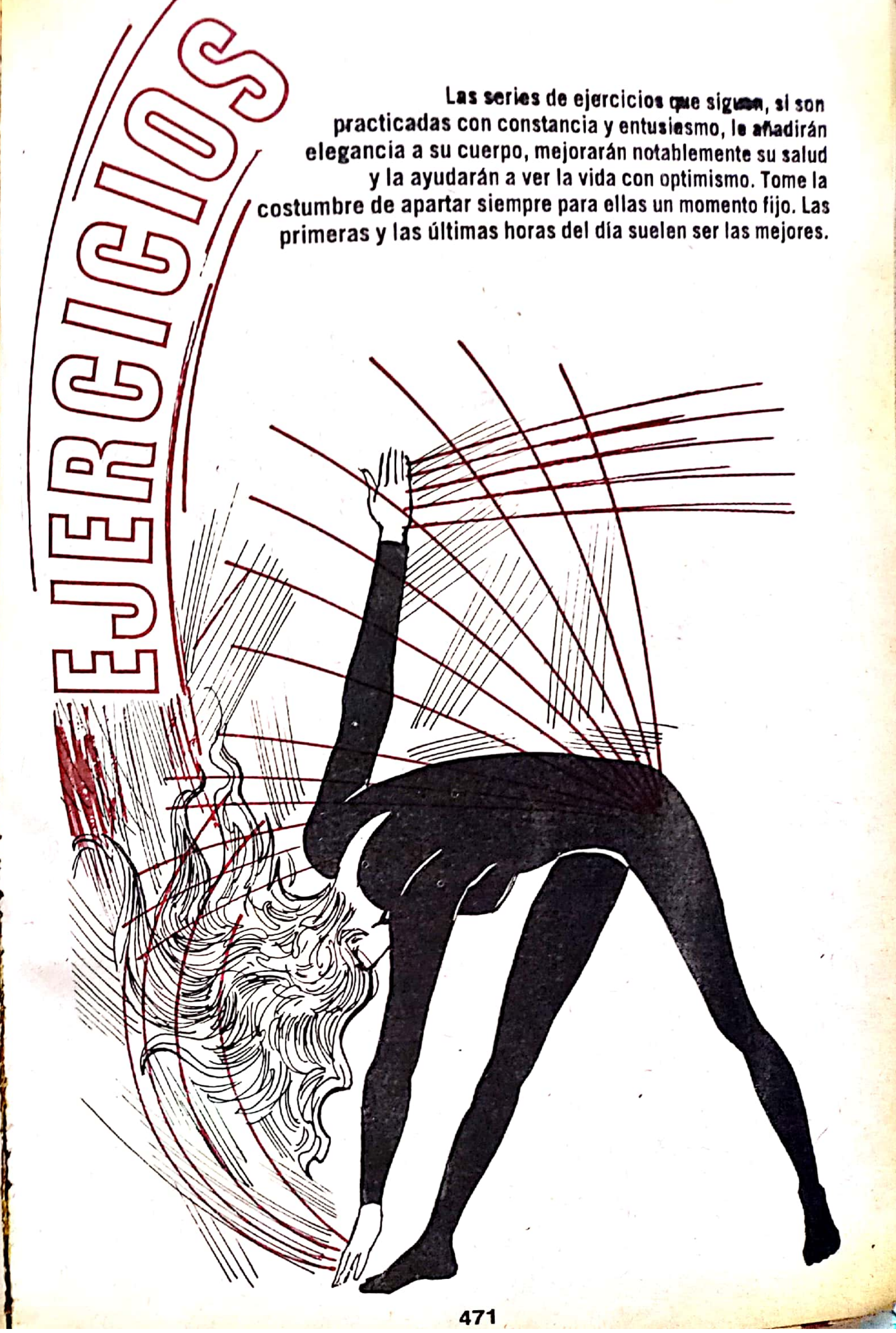
Transpiración *(transpiration).* Sudoración. Exhalación de sudor o vapor por la piel.

Vesícula *(vesicle; bladder).* Todo órgano pequeño en forma de bolsa. Dícese en especial de la vesícula biliar y de las vesículas seminales.

Viscosidad *(viscosity).* Resistencia de un líquido a cambiar de forma. Cuando es muy alta, se dice que el líquido es viscoso.

EJERCICIOS

Las series de ejercicios que siguen, si son practicadas con constancia y entusiasmo, le añadirán elegancia a su cuerpo, mejorarán notablemente su salud y la ayudarán a ver la vida con optimismo. Tome la costumbre de apartar siempre para ellas un momento fijo. Las primeras y las últimas horas del día suelen ser las mejores.

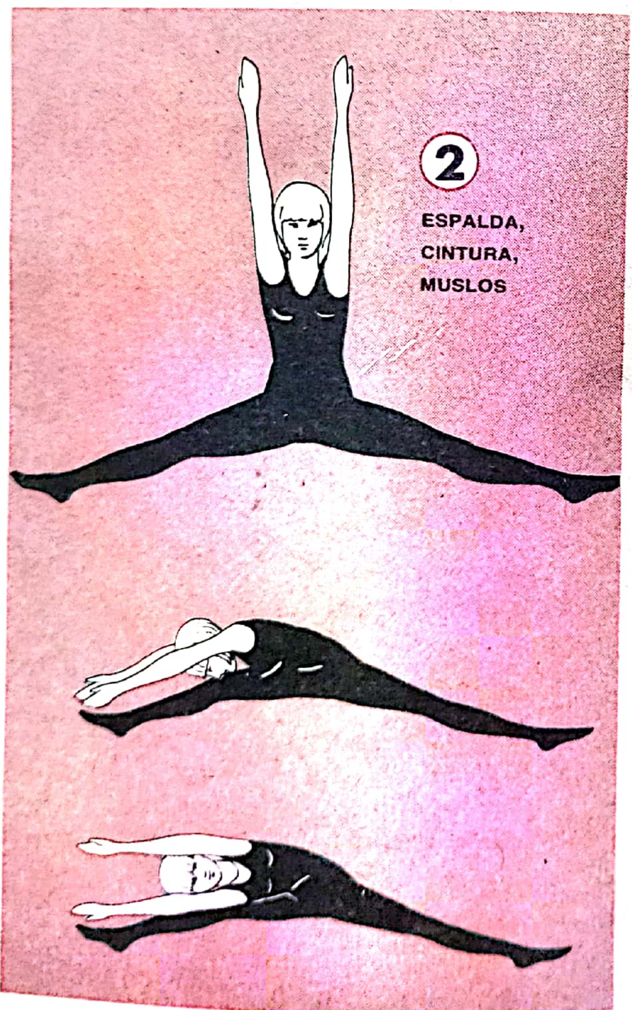


Este tipo de ejercicios le dará la figura grácil y ligera que toda mujer desea. Si esto no significa gran cosa para usted, piense que la agilidad siempre ha sido considerada como sinónimo de juventud y de bienestar físico. El grupo de actividades gimnásticas que se presenta a continuación, está preparado para darles elasticidad a los ligamentos de sus articulaciones. Si siente que le falta flexibilidad, sería oportuno que los practicara a diario durante unos 5 minutos, antes de pasar a los otros ejercicios que necesite.

Vea detalles de los ejercicios en la página 475.



1 ESPALDA Y HOMBROS

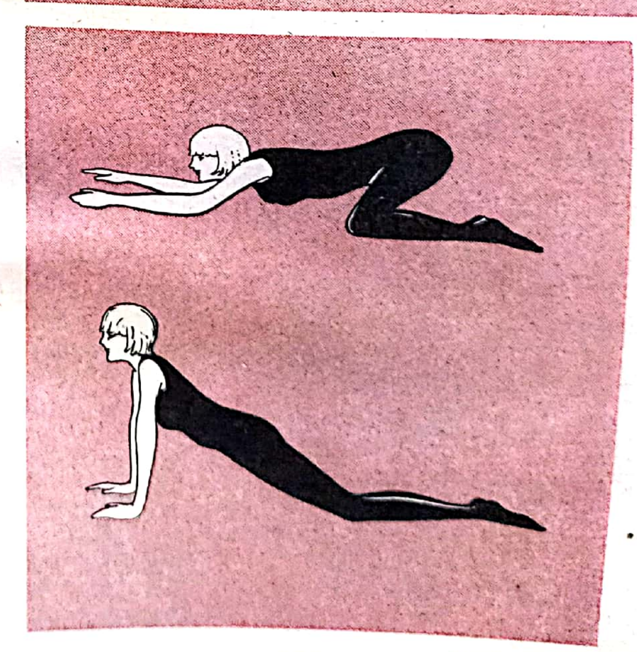


2 ESPALDA, CINTURA, MUSLOS



3 PARTE INTERNA DE LOS MUSLOS

4 ESPALDA





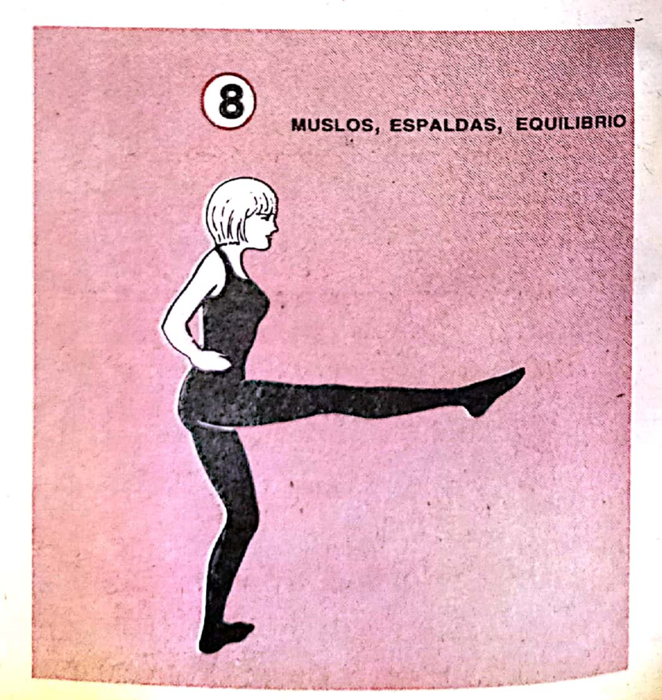
5 PECHO Y HOMBROS







HOMBROS



1. De pie, piernas separadas, manos unidas detrás de la espalda. Inclínese y estire los brazos al máximo. Postura inicial. (5 veces)

2. Sentada, piernas separadas, brazos alzados. Intente tocar el pie derecho. Gire el tronco. Posición inicial. Repita a la izq. (5 v.)

3. Acostada, brazos en el suelo, rodillas en el pecho. Flexione los tobillos mientras extiende las piernas. Posición inicial. (5 veces)

4. Acostada, pie der. sobre rodilla izq. Gire de la cintura para abajo, hacia la izq.; cabeza a la der. Pos. inicial. Mov. contrario. (10 v.)

5. De rodillas, palmas en el suelo. Lleve los hombros hacia adelante. Mantenga el cuerpo levantado 5 segundos. Pos. inicial. (5 v.)

6. Brazo der. hacia atrás sobre el hombro; brazo izq. por debajo. Trate de unir las manos. Intercambie las pos. de los brazos. (5 v.)

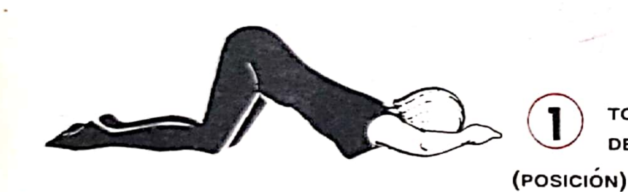
7. Prono (boca abajo). Agarre los tobillos con las manos. Separe las piernas del cuerpo. Sosténgase 5 segundos. Pos. inicial. (5 v.)

8. De pie, manos a las caderas. Levante la pierna der., sin flexionarla. Sosténgase 5 segundos. Pos. inicial. Repita con la izq. (10 v.)

El delicado cuerpo femenino tiene necesidades muy particulares. A continuación se presentan posiciones y ejercicios que pueden favorecerlo notablemente. La posición primera la ayudará a mantener su útero firme y en la situación correcta dentro del abdomen. El ejercicio siguiente le servirá de alivio en las molestias menstruales, y los restantes le devolverán su buen tono al cuerpo después del parto.

Vea detalles de los ejercicios en la página 479.

NO

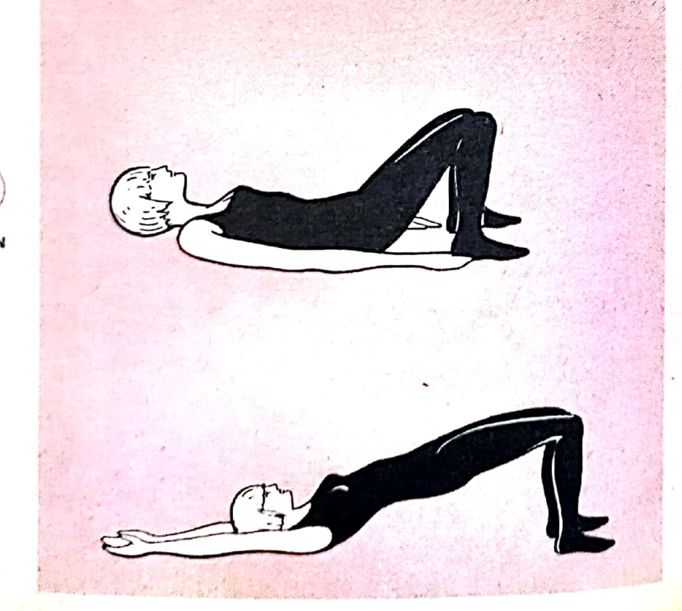


1 TONO MUSCULAR DEL ÚTERO

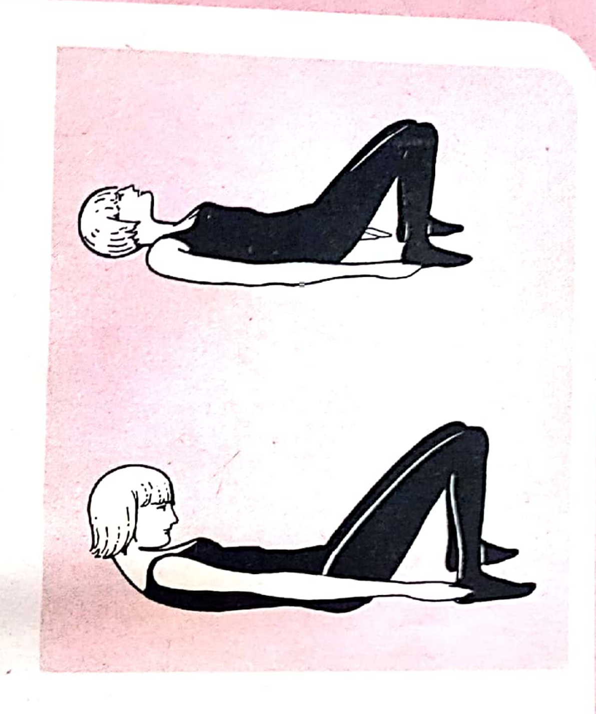
(POSICIÓN)



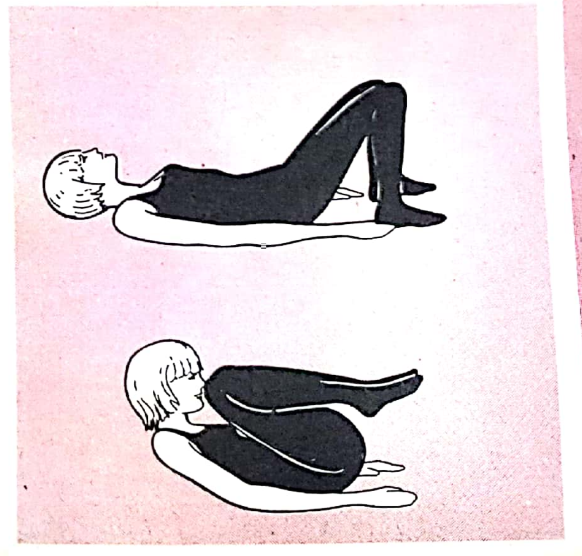
MENSTRUACIÓN

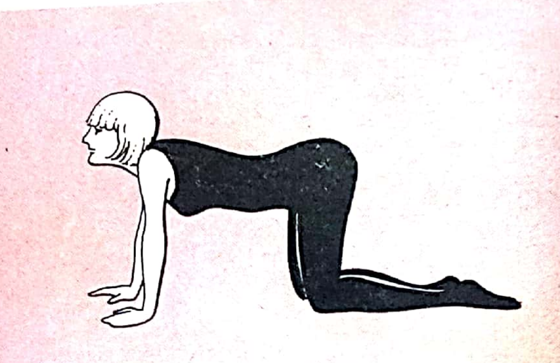


3 PERÍODO POST-PARTUM



4 PERÍODO POST-PARTUM





5

PERÍODO POST-PARTUM





1. Apoye en el suelo (no en la cama) las rodillas y el pecho. Manténgase cinco minutos en esta posición. Repítala dos veces al día.

2. Acostada. Rodillas dobladas. Alce los brazos, levante las caderas. Manténgase 5 seg. Vuelva lentamente a la pos. inicial. (5 v.)

3. Igual pos. inicial. Levante cabeza y hombros. Manténgalos así 10 seg. Pos. inicial. Cada vez, sepárelos un poco más. (5 v.)

4. Igual pos. inicial. Sin despegar los brazos del suelo, trate de tocar la nariz con las rodillas. Manténgase 3 seg. Pos. inicial. (3 v.)

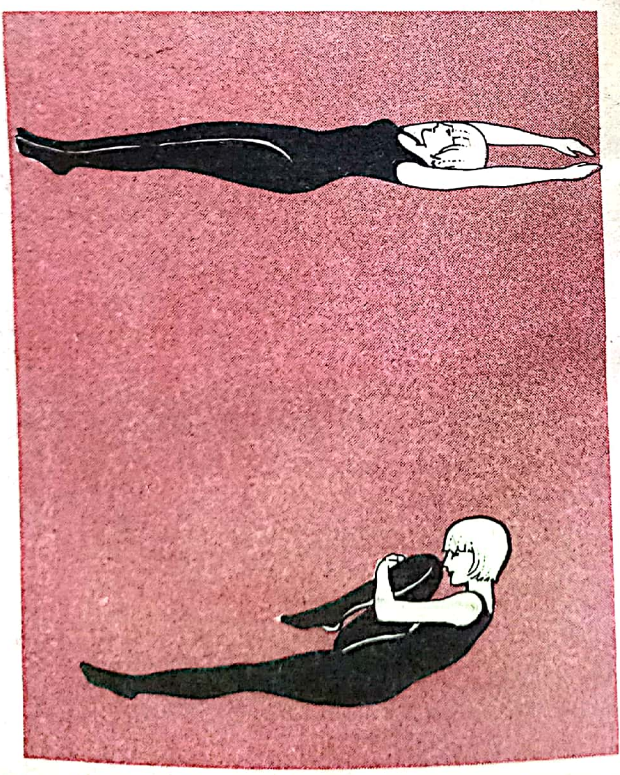
5. De rodillas, palmas en el suelo. Ritmo lento. Contraiga el vientre, arquee el tronco y deje caer la cabeza. Pos. inicial. (5 v.)

La elasticidad del cuerpo y la firmeza de los tejidos, dependen en gran parte del tipo de trabajo que la mujer desarrolle. En general, las labores femeninas, tanto en el hogar como fuera de él, podrían clasificarse en dos grupos: las que exigen que la mujer permanezca de pie la mayor parte del tiempo, y las que le exigen estar sentada. Se presentan en este grupo, ejercicios que servirán en forma específica para ayudarla, en cualquiera de las dos situaciones en que se encuentre.

Vea detalles de los ejercicios en la página 484.

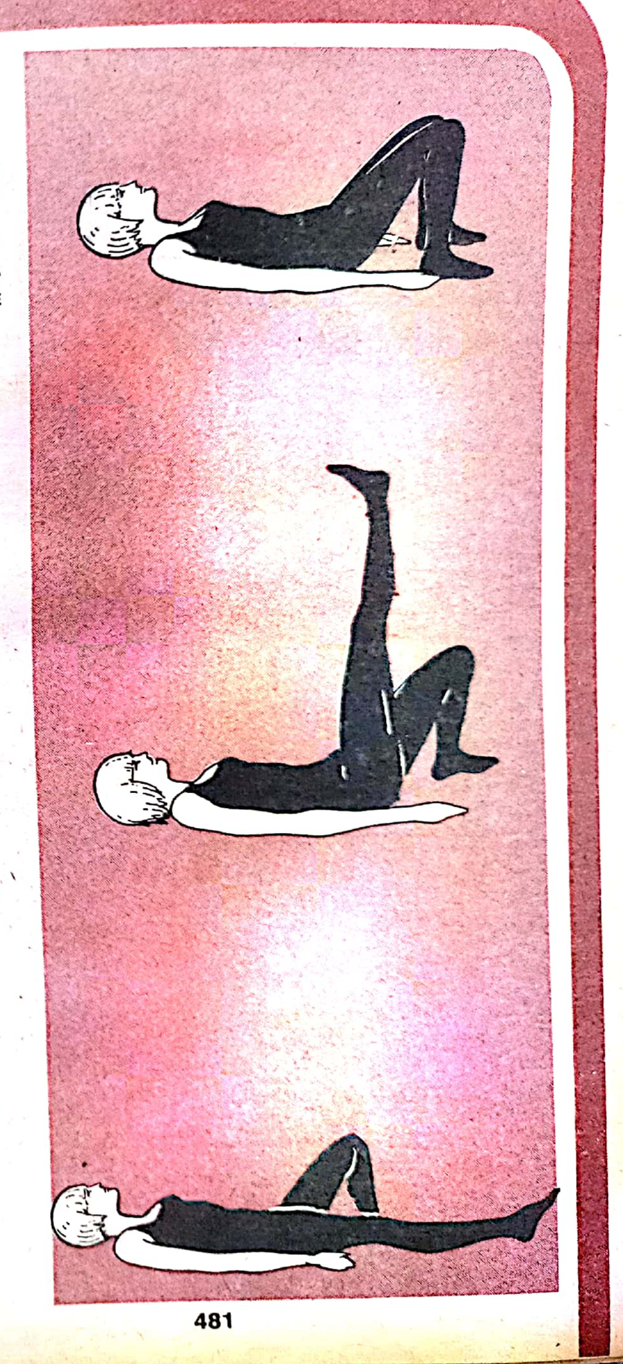


PARA LA MUJER QUE TRABAJA DE PIE



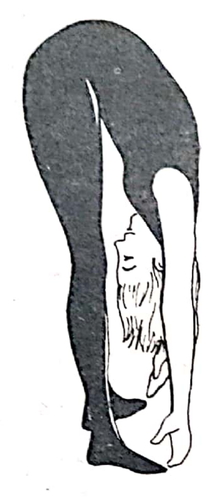


PARA LA MUJER QUE TRABAJA DE PIE





PARA LA MUJER QUE
TRABAJA DE PIE



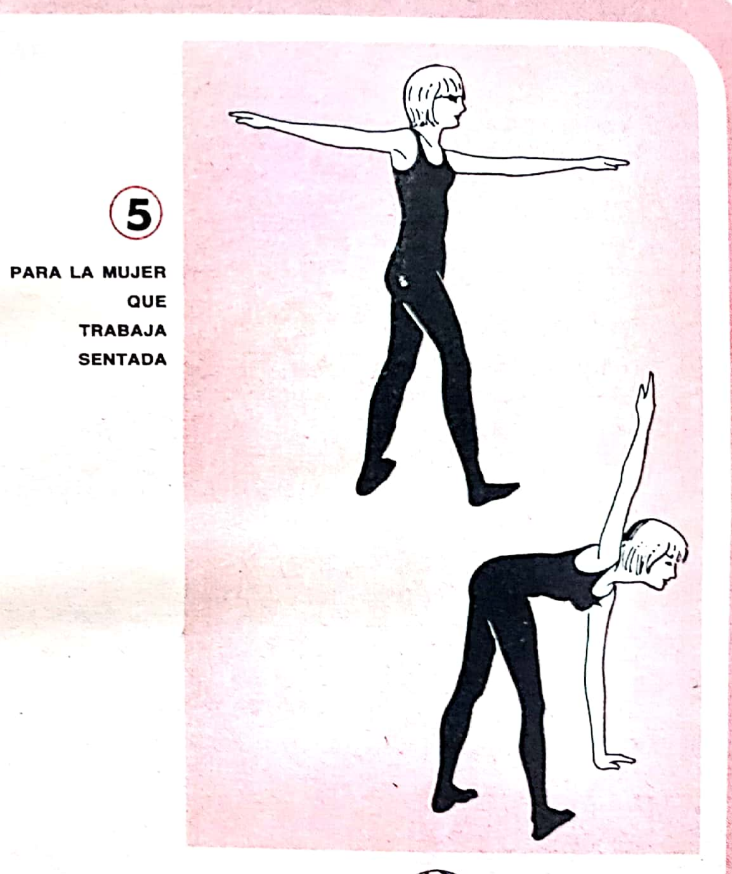




PARA LA MUJER QUE
TRABAJA DE PIE

5

PARA LA MUJER
QUE
TRABAJA
SENTADA





PARA LA MUJER
QUE
TRABAJA
SENTADA



TRABAJO ESPECIALES

1 Acostada. Brazos estirados. Tome la rodilla der. con las manos y trate de tocar la nariz con ella. Pos. inicial. Repita con la izq. (5 v.)

2 Acostada. Rodillas dobladas. Levante el pie der. Bájelo a la rodilla izq. Pos. inic. Repita con el Izq. (5 v. cada uno)

3 Posición muy útil. De pie. Cuerpo colgando de las caderas. Acérquese varias veces al piso; respire lenta y profundamente.

4 Estire el cuerpo como si quisiera tocar el techo. Póngase rápidamente en cuclillas, con las palmas en el suelo. (5 v.)

5 De pie, brazos extendidos, piernas abiertas, intente tocar el pie der. con la mano izq. Pos. inicial. Viceversa. (10 v.)

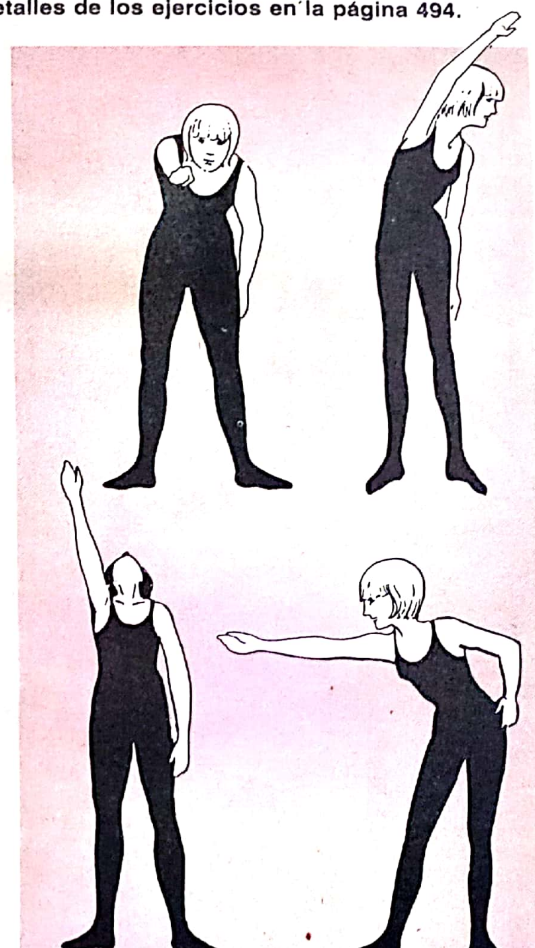
6 Igual pos. inicial. Trate de tocar la mano izq. con el pie der. extendido. Pos. inicial. Viceversa. Hágalo con rapidez. (10 v.)

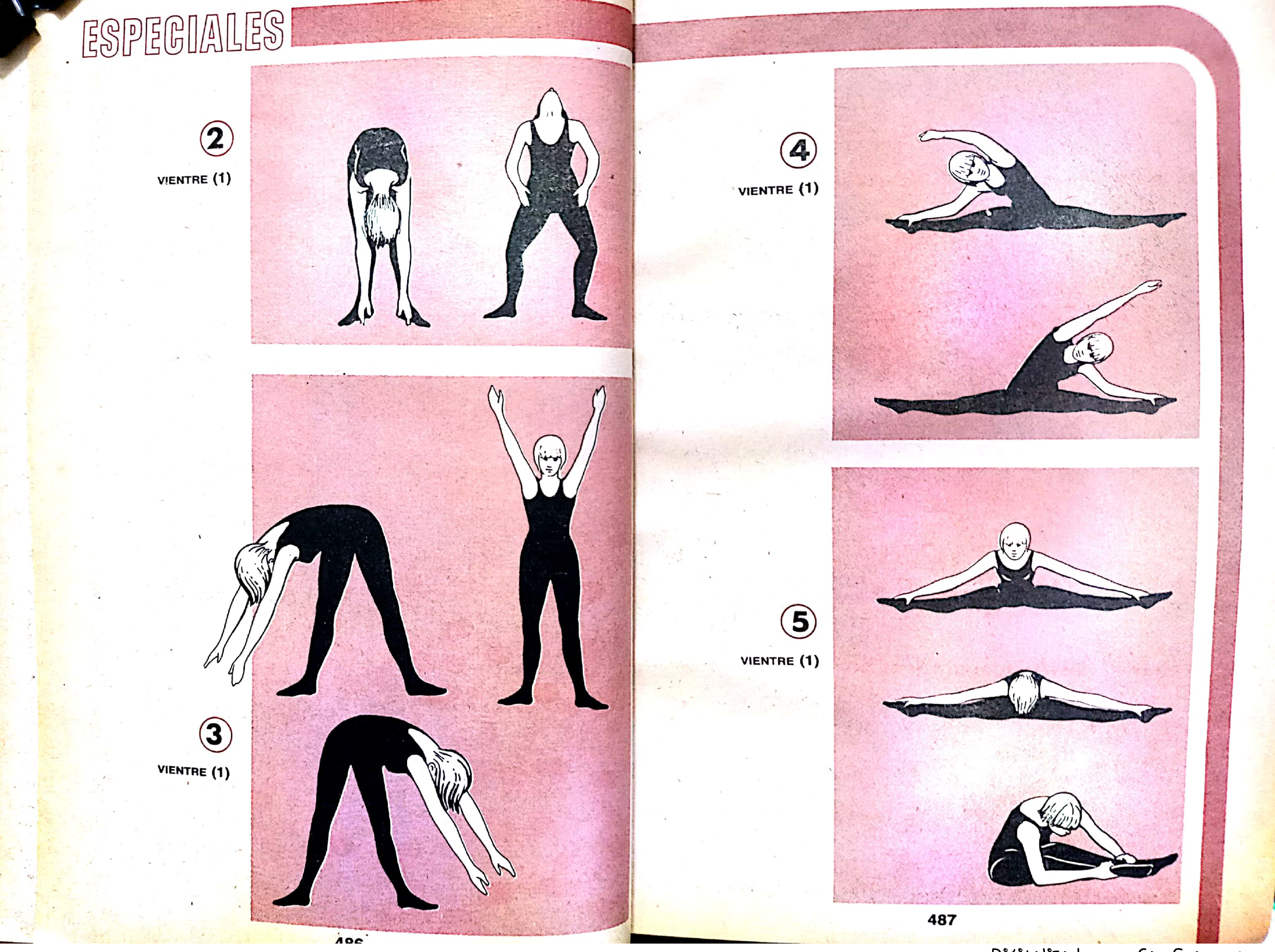
Se ofrecen a continuación distintos ejercicios para determinadas zonas del cuerpo femenino. Aparecen dos series distintas para el vientre. Éstas son complementarias en realidad, y la segunda serie sólo debe ser utilizada cuando se haya dominado la primera. Hay también ejercicios para el busto y la cintura, y una pequeña serie que le ayudará a mantener en forma los muslos, la cintura y la región glútea.

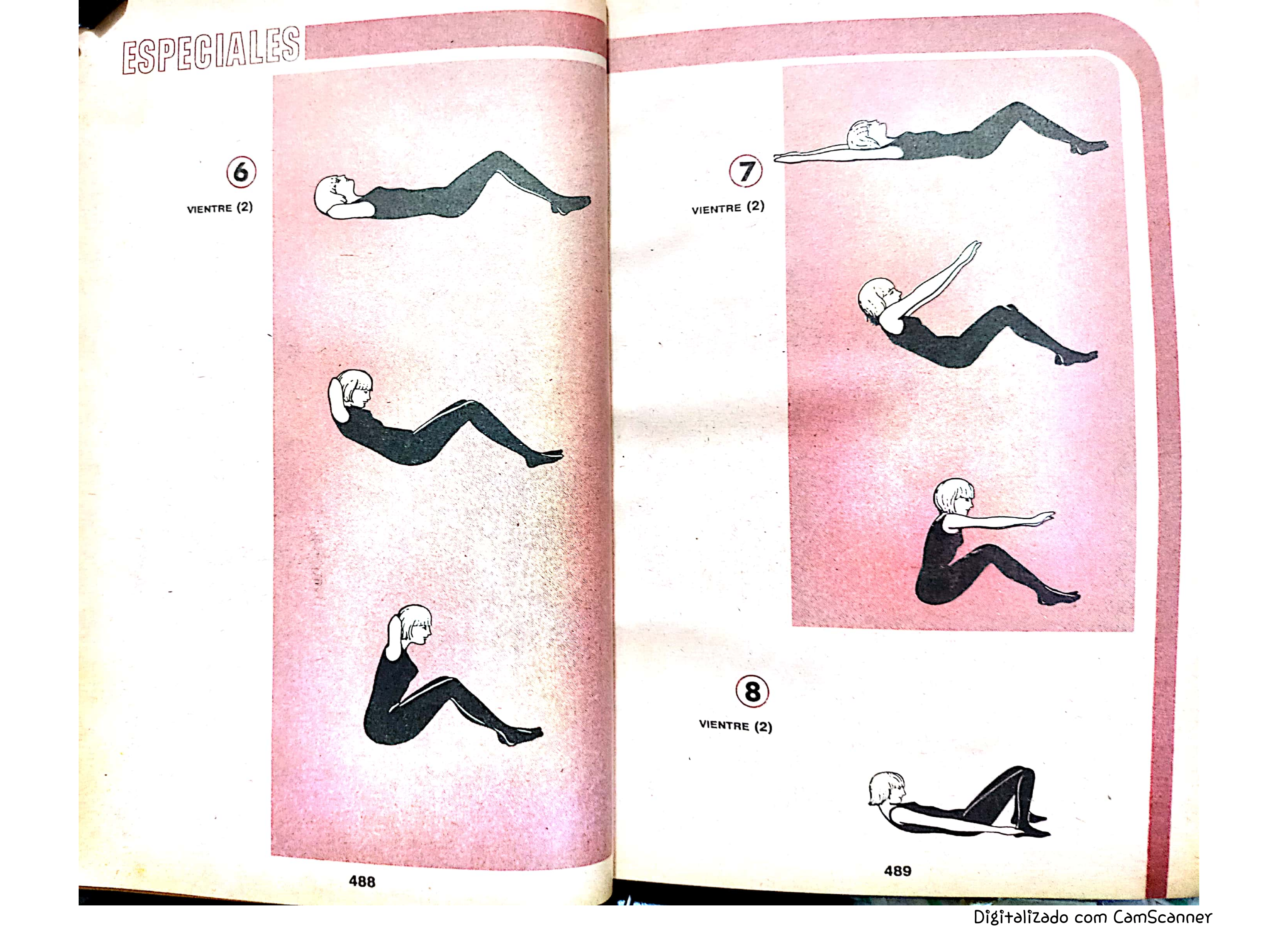
Vea detalles de los ejercicios en la página 494.

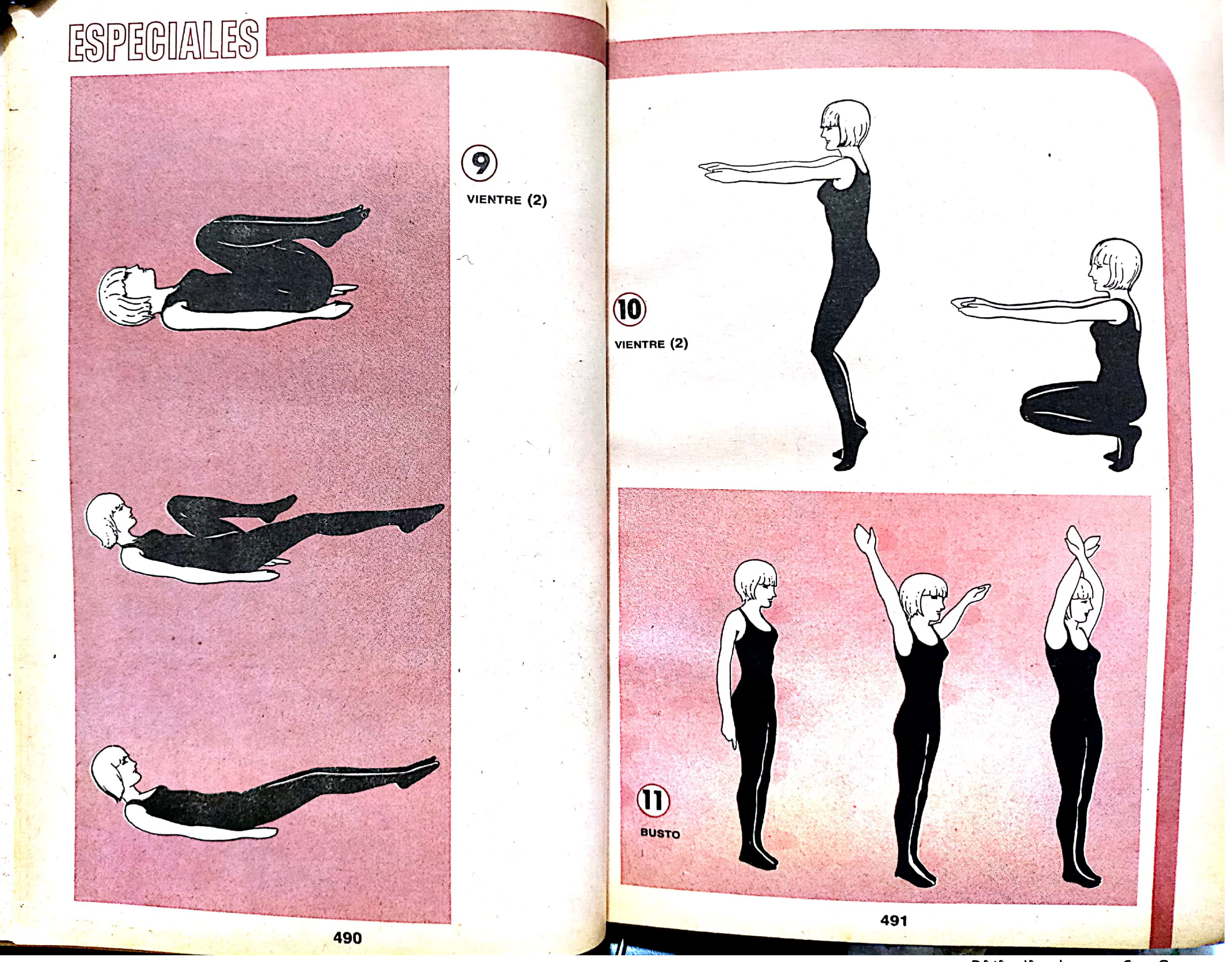
1

VIENTRE (1)

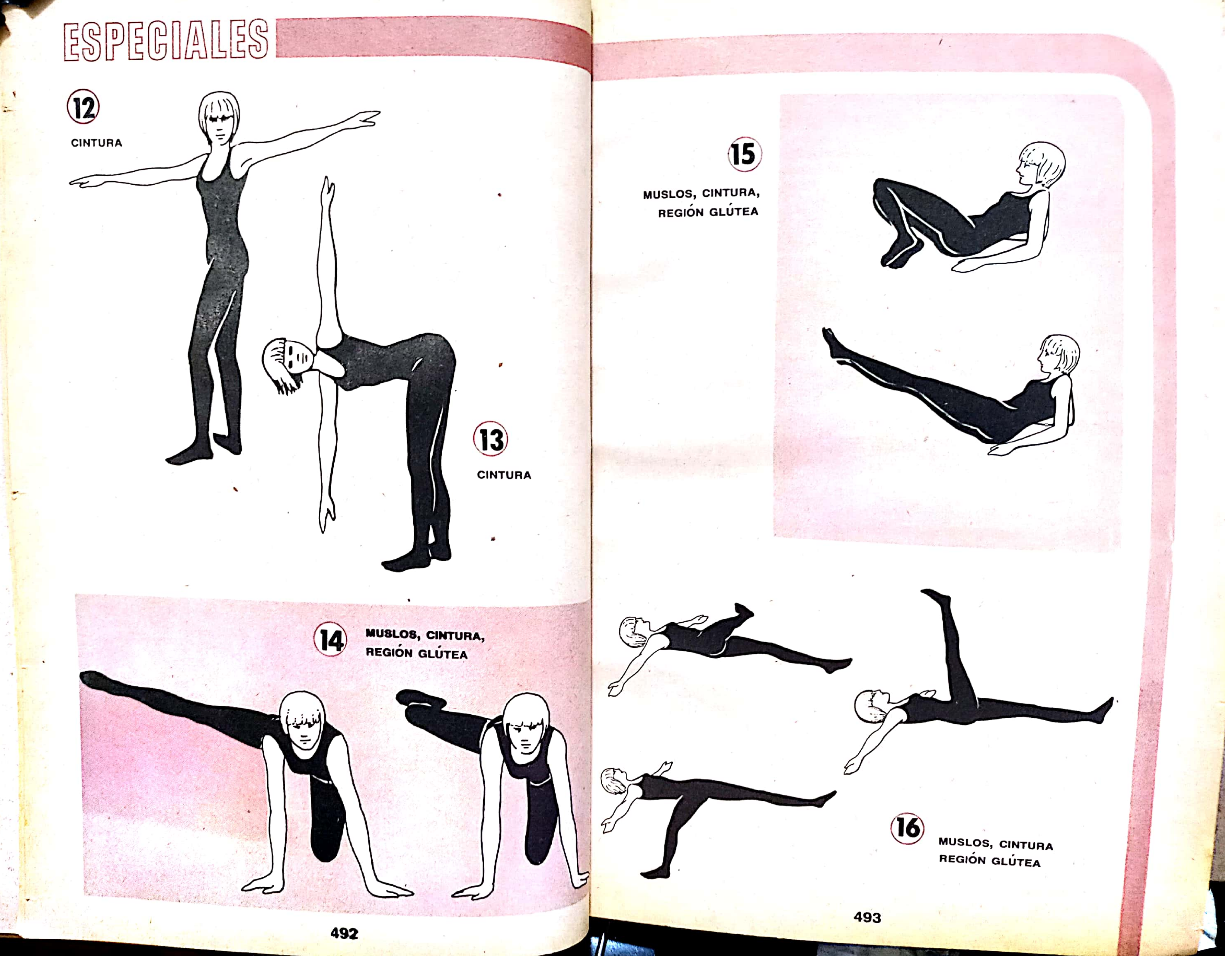



2
VIENTRE (1)
3
VIENTRE (1)
4
VIENTRE (1)
5
VIENTRE (1)


6
VIENTRE (2)
7
VIENTRE (2)
8
VIENTRE (2)



9
VIENTRE (2)
10
VIENTRE (2)
11
BUSTO


12
CINTURA
13
CINTURA
14
MUSLOS, CINTURA,
REGIÓN GLÚTEA
15
MUSLOS, CINTURA,
REGIÓN GLÚTEA
16
MUSLOS, CINTURA
REGIÓN GLÚTEA

1 Gire el cuerpo, estirando el brazo der. hacia delante, a la izq., arriba y a la der. Igual ejercicio con la izq. (5 v.)

2 Cuerpo en flexión, piernas separadas, manos rebotando para tocar los pies. Incline el tronco hacia atrás cuanto pueda. (5 v.)

3 Flexión, piernas separadas, brazos hacia el pie der. Erguida, alzando las manos. Trate de alcanzar el pie izq. (10 v. cada lado)

4 Sentada, piernas separadas, mano der. en tobillo der., mano izq. alzada. Incline el tronco cuanto pueda. Pos. inversa. (5 v. c. lado)

5 Sentada, piernas separadas, manos en los tobillos. Incline el tronco hacia delante. Cierre las piernas. Pos. inicial. (5 v.)

6 Acostada, rodillas dobladas, manos en la nuca. Levántese sin apoyarse; siéntese. Vuelva lentamente a la pos. inicial. (5 v.)

7 Acostada, rodillas dobladas, manos extendidas. Siéntese con las manos por delante. Vuelva lentamente a la pos. inicial. (5 v.)

8 Misma pos. inicial; manos a los tobillos, levantando cabeza y cuello. Permanezca así 5 seg. Vuelva a la pos. inicial. (5 v.)

9 Acostada, piernas recogidas. Extienda la pierna der.; alce la cabeza. Extienda también la otra pierna. Pos. inicial. (5 v.)

10 De pie sobre la punta de los pies; brazos extendidos. Póngase de cuclillas. Vuelva a la posición inicial. (10 veces)

11 De pie. Aspire mientras levanta los brazos en tensión, hasta cruzarlos. Vuelva lentamente a la pos. inicial. (10 v.)

12 De pie, piernas separadas, brazos extendidos a los lados. Gire el tronco a der., al frente y a izq., sin mover la cintura. (10 v.)

13 Igual pos. inicial. Trate de alcanzar el pie izq. con la mano der. y viceversa, sin mover la cintura ni doblar las rodillas. (10 v.)

14 Apoyada en manos y rodillas. Levante la pierna der. Extiéndala; dóblela; vuelva a la pos. inicial. Haga lo mismo con la izq. (5 v.)

15 Siéntese inclinada hacia la der., apoyada en los codos. Extienda las rodillas lentamente. Pos. inicial. Repita hacia la izq. (5 v.)

16 Acostada, brazos y piernas extendidos. Pierna der. a la izq., luego arriba y a la der. A la inversa con la pierna izq. (5 v.)

EL EJERCICIO MÁS NATURAL

El *jogging* se ha impuesto en muchos lugares como costumbre saludable, especialmente para las vías cardiovasculares y respiratorias. Es un ejercicio natural, como correr o caminar, y puede combinarse con estas actividades. Otras que pueden sustituirlo son la natación, el ciclismo y el salto de cuerda. Sin embargo, no debe comenzar a realizar estas actividades sin cerciorarse previamente de que está en capacidad física para ello. Esto deberá hacerlo consultando a su médico.

Aunque la cantidad normal de pulsaciones cardíacas en descanso puede variar según la persona, desde 40 hasta 100 por minuto, en la mayoría de las mujeres saludables se halla entre las 75 y las 85. He aquí cómo tener idea de sus condiciones físicas, aunque esto no sustituya al examen médico:

1) Camine durante cinco minutos a paso normal, y tómese inmediatamente el pulso. Deberá estar alrededor del 50 % del máximo normal de pulsaciones por minuto en su edad. Consulte la tabla.
2) Camine con paso rápido otros cinco minutos y tómese de nuevo el pulso. Deberá hallarse esta vez en el 60 %. Si anda por el 70 %, será mejor que se limite a dar pequeñas caminatas de cinco minutos cada dos días, hasta que su pulso baje a la cantidad indicada.
3) Después, haga *jogging* lento dos minutos, y camine con rapidez otros dos. Si su pulso sigue por debajo del 70 %, todo parece indicar que puede dedicarse a diario a estas actividades, sin problemas. Si no, sígalo haciendo a días alternos hasta que quede por debajo de esa cifra.

Acostúmbrese a alternar la carrera con la caminata vigorosa, la natación, el *jogging*, el ciclismo o la cuerda, según sus posibilidades. Si usted tiene más de 60 años, y no ha hecho ejercicios con anterioridad, camine, nade o haga ciclismo solamente. Si es persona acostumbrada al esfuerzo físico, haga los demás ejercicios con mesura, sin excesos, y midiéndose las pulsaciones por minuto con frecuencia.

Cualquier momento del día es bueno, excepto la hora siguiente a las comidas. Los preferidos por la mayoría de las personas suelen ser las primeras horas de la mañana, o las del atardecer.

PROMEDIOS DE PULSACIONES POR MINUTO SEGÚN EDADES

EDADES	MÁXIMO	50 %	60 %	70 %
18-30	190-200	95-100	114-120	133-140
31-40	180-190	90- 95	108-114	126-133
41-50	170-180	85- 90	102-108	119-126
51-60	160-170	80- 85	96-102	112-119
61-70	150-160	75- 80	90- 96	105-112
71-80	140-150	70- 75	84- 90	98-105

II. FÍJESE EL PESO IDEAL AL QUE NECESITA LLEGAR:

De acuerdo con él, su dieta debe contener un número determinado de calorías:

PESO IDEAL (kg)	TIPO DE DIETA
41,5 - 56,5	A (1200 Calorías) * Nunca debe ser menos de esta cantidad
57,0 - 75,0	B (1500 Calorías)
75,5 - 78,0	C (1800 Calorías)

III. Puede tomar de cada *tipo* de comida la cantidad de porciones que indica esta tabla para la clase de dieta que le recomienda la TABLA II.

Aunque podría tomar estos alimentos en cualquier momento del día, es preferible dividirlos en 3 comidas regulares.

Tenga en cuenta estas tres observaciones de gran importancia:

- Coma alguno de los alimentos seleccionados ½ hora antes del almuerzo y ½ hora antes de la comida.
- Acostúmbrese a comer con lentitud. Haga las comidas mayores cuando disponga de tiempo para sentarse a la mesa con calma y sin prisas.
- Reserve algo si lo desea, para antes de acostarse.

Tipos de alimentos:

1) CARNES, AVES, PESCADOS, QUESOS Y HUEVOS
2) LECHE
3) GRASAS
4) VEGETALES
5) HARINAS
6) FRUTAS
7) ALIMENTOS VARIOS

Le recomendamos que se construya su propia serie de menús variados al gusto, que pueden abarcar períodos mínimos de dos semanas, a fin de evitar la monotonía.

1. CARNES, AVES, PESCADOS, QUESOS Y HUEVOS

DIETAS A, B y C: 6 porciones

CARNE O POLLO: **1 porción = 30 g**

Cocinada sin grasa ni hueso: res, cerdo, cordero, venado, pollo, pato, pavo, hígado, lengua.

PESCADO:

* **1 porción = 30 g**
Anchoas
Anguilas
Arenque
Atún
Macarela
Pez espada
Sábalo
Salmón
Sardinas

** **1 porción = 60 g**
Ancas de rana
Bacalao
Camarones
Cangrejo
Langosta
Lenguado
Merluza
Ostras
Perca
Trucha

QUESOS:

* **1 porción = 30 g**
Queso americano
Queso azul
Queso Camembert
Queso Edam
Queso Gruyère
Queso Limburger
Queso parmesano
Queso suizo

** **1 porción = 60 g**
Requesón

HUEVOS: **1 porción = 1 huevo** (duro, pasado por agua o frito en agua)

2. LECHE

1) **DIETA A: porciones**
DIETAS B y C: porciones añadiendo 2 extra del grupo de grasas

	una porción
Leche evaporada descremada	125 cc
Leche descremada	250 cc

2) **DIETA A: 2 porciones, restando 2 del grupo de las grasas**
DIETAS B y C: porciones

	una porción
Leche evaporada	125 cc
Leche evaporada reconstituída	250 cc
Leche fresca o pasteurizada	250 cc

Use la leche sola, o con el café o cereales, según su gusto.

3. GRASAS

DIETAS A, B y C: 5 porciones (Tenga en cuenta lo señalado en el grupo III. 2)

	una porción
Mayonesa	10 cc
Mantequilla de cacahuete	15 cc
Mantequilla	15 cc
Aceite de cocinar	15 cc
Margarina	15 cc
Crema	15 cc
Queso crema	15 cc
Nueces picadas	15 cc
Aderezo de ensalada	15 cc
Aderezo de ensalada para dieta	30 cc
Aguacate	60 cc
Tocineta	60 cc
Frutos secos	1 lasca
Aceitunas	6 pequeños
	5

Puede consumir las grasas en la forma que lo desee: como aderezo, con otros alimentos, o solas, pero no se olvide de contarlas.

4. VEGETALES

Hay 3 grupos. Escoja siempre del primero y el segundo; del tercero puede comer a su gusto.

1) **DIETAS A, B y C: 1 porción**

1 porción = 125 cc
Remolacha
Cebolla
Calabaza *
Coles de Bruselas
Col rizada *

2) **DIETAS A y B: 1 porción**
DIETA C: 2 porciones

	una porción
Guisantes cocidos	60 cc
Frijoles cocidos	60 cc
Lentejas cocidas	60 cc
Frijoles al horno	60 cc
Habas limas congeladas cocidas	85 cc
Puré de batata (boniato)	85 cc
Habas limas frescas cocidas	125 cc
Guisantes	125 cc
Maíz cocido	125 cc
Puré de papas	125 cc
Papas hervidas	180 cc
Boniato hervido o asado *	1 pequeño
Papas hervidas o asadas	1 pequeña
Maíz en mazorca	½ mazorca

3) A gusto:

Acelga *	Col	Hongos	Rábanos
Achicoria	Coliflor	Jugo de tomate	Sauerkraut
Apio	Endivias	Lechuga	Tomate
Berenjena	Escarola	Nabos	Verdolaga
Berro	Espárragos	Pimientos	Zanahoria *
Brócoli *	Espinacas *	Quingombó (quimbombó)	

* *Alimentos ricos en vitamina A. Seleccione uno de ellos cada dos días, por lo menos.*

5. HARINAS

DIETA A: 2 porciones
DIETA B: 3 porciones
DIETA C: 5 porciones

	una porción
Arroz	125 cc
Cereales cocidos	125 cc
Coditos	125 cc
Harina de maíz	125 cc
Espaguetis	125 cc
Macarrones	125 cc
Cereales secos (hojuelas de maíz, etc.)	180 cc
Pan de molde	1 rebanada
Pan de gluten (Melba toasts)	4 rebanadas
Panecillos	1
Panecillos dulces (muffins)	½
Panqué pequeño	1
Harina	30 cc

6. FRUTAS:

(frescas, enlatadas en agua, secas; jugos frescos, enlatados o congelados sin azúcar).

DIETAS A, B y C: 2 porciones

Albaricoques medianos frescos	2
Albaricoques secos	4 mitades
Arándanos al natural	250 cc
Banano mediano	½
Banano en trozos	85 cc
Cerezas crudas	10
Cerezas enlatadas	125 cc
Ciruelas pequeñas	2
Ciruelas pasas	2
Dátiles	2
Fresas *	250 cc
Frambuesas	125 cc
Higos medianos	1
Jugo de albaricoque	60 cc
Jugo de ciruela	60 cc
Jugo de mandarina	125 cc
Jugo de manzana	85 cc
Jugo de naranja *	125 cc
Jugo de pera	85 cc
Jugo de toronja *	125 cc
Jugo de uva	60 cc
Mandarina mediana *	1
Mango mediano	½
Manzana en trozos	125 cc
Manzana pequeña	1
Melocotón mediano	1
Melón cantaloupe *	½
Melón "rocío de miel"	1 sección, 5 cms
Moras	125 cc
Naranja pequeña *	1
Papaya *	125 cc
Pasas	30 cc
Pera en conserva	125 cc
Pera pequeña natural	1
Piña	125
Sandía	250 cc
Toronja pequeña *	½
Uvas	125 cc

7. ALIMENTOS VARIOS

DIETAS A y B: 1 porción
DIETA C: 2 porciones

Almíbar o miel	60 cc
Azúcar	60 cc
Cerveza	180 ml
Coco rallado	45 cc
Coñac	30 ml
Embutidos	15 g
Galletas	3
Galletas dulces	3
Galletas saladas	4
Ginebra	60 cc
Helado	60 cc
Jalea	60 cc
Mermelada	60 cc
Palomitas de maíz	325 cc
Pastel dulce (5 × 20 cm)	1
Refrescos carbonatados	180 ml
Ron	30 ml
Rosquillas	½
Salchichas tipo Frankfurter	½
Vermut seco	90 ml
Vino	90 ml
Vodka	30 ml
Whisky	30 ml

Evite el café. Trate de no escoger con frecuencia las comidas y bebidas que hay en este grupo. Puede sustituirlas por alguna de las siguientes:

Carne: 1 porción más
Leche 1: 1 porción más
Leche 2: ½ porción más
Vegetales 1: 2 porciones más
Vegetales 2: 1 porción más
Harinas: 1 porción más
Grasas: 2 porciones más
Frutas: 2 porciones más

IV. CÓMO HACER EL MENÚ DE UN DÍA

a. **Haga una lista de las porciones que le son permitidas en su dieta.**

		A	B	C
1)	Carnes	6	6	6
2a)	Leche 1	2	—	—
2b)	Leche 2	—	2	2
3)	Grasas	5	5	5
4a)	Vegetales 1	1	1	1
4b)	Vegetales 2	1	1	2
5)	Harinas	2	3	5
6)	Frutas	2	2	2
7)	Misceláneas	1	1	2

Además, vegetales de la 3ª lista, los que desee.

b. **Seleccione lo que desee dentro de cada lista, hasta completar el número de porciones de su dieta.**

Ej.: si tiene dieta B:

			No. de porc.
1. Carnes, etc. (6 porc.)	1	huevo	1
	60 g	requesón	1
	120 g	carne de res	4
			6
2. Leche 2 (2 porc.)	125 cc	leche evaporada	1
	250 cc	leche fresca	1
			2
3. Grasas (5 porc.)	15 cc	mantequilla	1
	30 cc	aderezo de ensalada	1
	1 lasca	bacon	1
	15 cc	queso crema	1
	5	aceitunas	1
			5

4.	**Vegetales 1** (1 porc.)	125 cc	calabaza	1
	Vegetales 2 (1 porc.)	125 cc	maíz cocido	1
	Vegetales 3: espinacas a gusto.			
5.	**Harinas (3 porc.)**	125 cc	cereales cocidos	1
		125 cc	espaguetis	1
		4	rebanadas de tostadas de gluten	1
				3
6.	**Frutas (2 porc.)**	1	manzana pequeña	1
		85 cc	jugo piña	1
				2
7.	**Varios (1 porc.)**	1	pastel dulce 5×20 cm	1
				1

c. **Distribuya los alimentos seleccionados en 3 comidas:**
(Esto es sólo un ejemplo. Anímese. Tome lapiz y papel, y... manos a la obra)

DESAYUNO:

½ hora antes: 1 manzana pequeña
1 huevo
1 lasca tocineta
4 tostadas de gluten
15 cc mantequilla
250 cc leche fresca

ALMUERZO:

½ hora antes: 85 cc de jugo de piña
Espinacas
30 cc aderezo ensalada
125 cc calabaza
60 g requesón

CENA:

120 g carne res
1 pastel dulce
125 cc maíz cocido
125 cc espaguetis
125 cc cereales cocidos
5 aceitunas
15 cc queso crema

AL ACOSTARSE:

125 cc leche evaporada
1 pastel dulce

V. CÓMO MANTENERSE

- Tenga en cuenta que:
  a) cada persona adelgaza a su propio ritmo.
  b) al principio se elimina más peso que en las semanas siguientes.
  c) al cabo del mes y medio suele detenerse momentáneamente la pérdida de peso. No se desanime; siga adelante.
- Cuando llegue al peso ideal, sin darse cuenta, habrá aprendido a alimentarse en la forma correcta.
- Pase a la dieta inmediata superior. Nota: si tenía una de 1800 calorías, hágala de 2400 calorías:

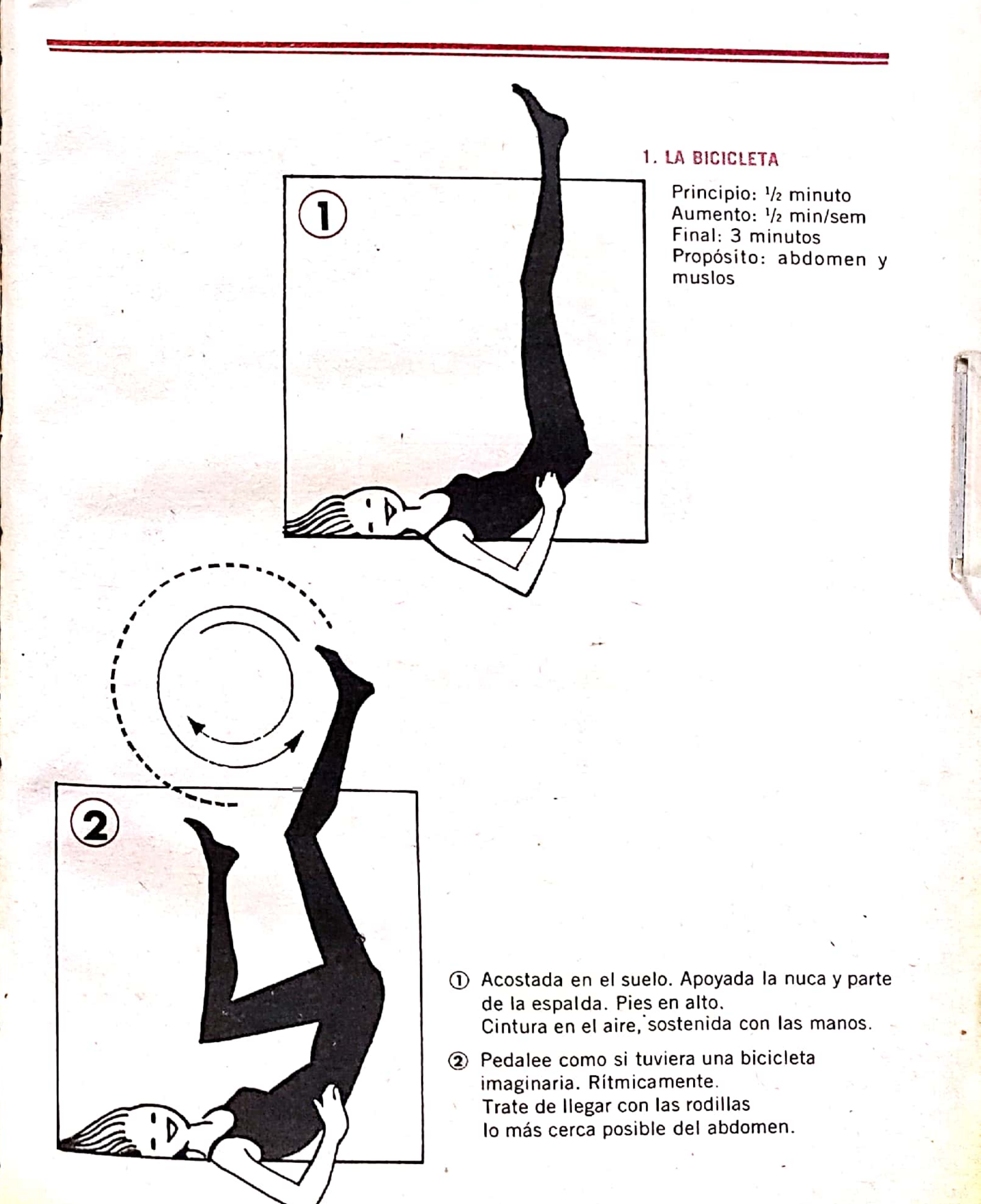
Carnes, ...8 porciones
Vegetales 1, ...1 porción
Vegetales 2, ...2 porciones
Harina, ...6 porciones
Leche 2,..............................2 porciones
Grasas, ...6 porciones
Frutas,...............................2 porciones
Varios, ...6 porciones

- Si nota que comienza a aumentar de peso, regrese a su dieta anterior.
- Si logra reeducar su manera de alimentarse, y mantenerse en su peso durante un par de años, es casi seguro que habrá ganado la batalla.

VI. LOS EJERCICIOS

Deben realizarse:
- A diario
- Durante la dieta y después de ella

Hay muchos que podrían servirle, pero valgan estos como sugerencia. Acostúmbrese a respirar rítmicamente y por la nariz mientras los realiza.

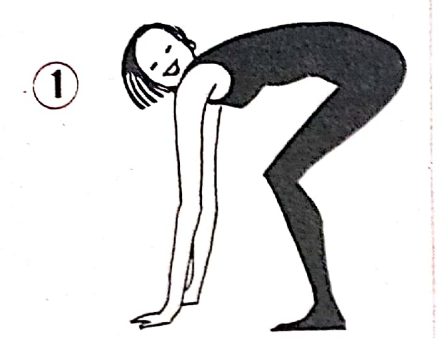


1. LA BICICLETA

Principio: ½ minuto
Aumento: ½ min/sem
Final: 3 minutos
Propósito: abdomen y muslos

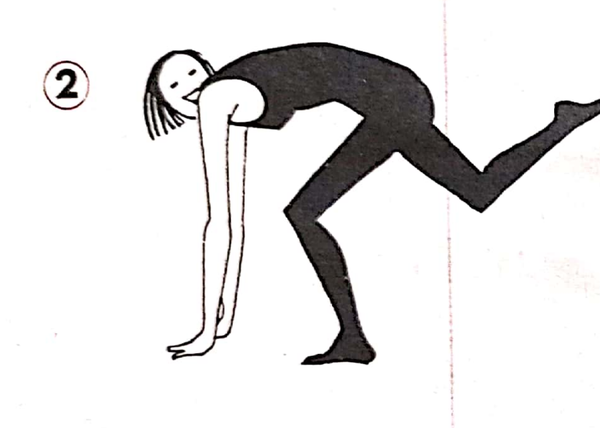
① Acostada en el suelo. Apoyada la nuca y parte de la espalda. Pies en alto. Cintura en el aire, sostenida con las manos.

② Pedalee como si tuviera una bicicleta imaginaria. Rítmicamente. Trate de llegar con las rodillas lo más cerca posible del abdomen.



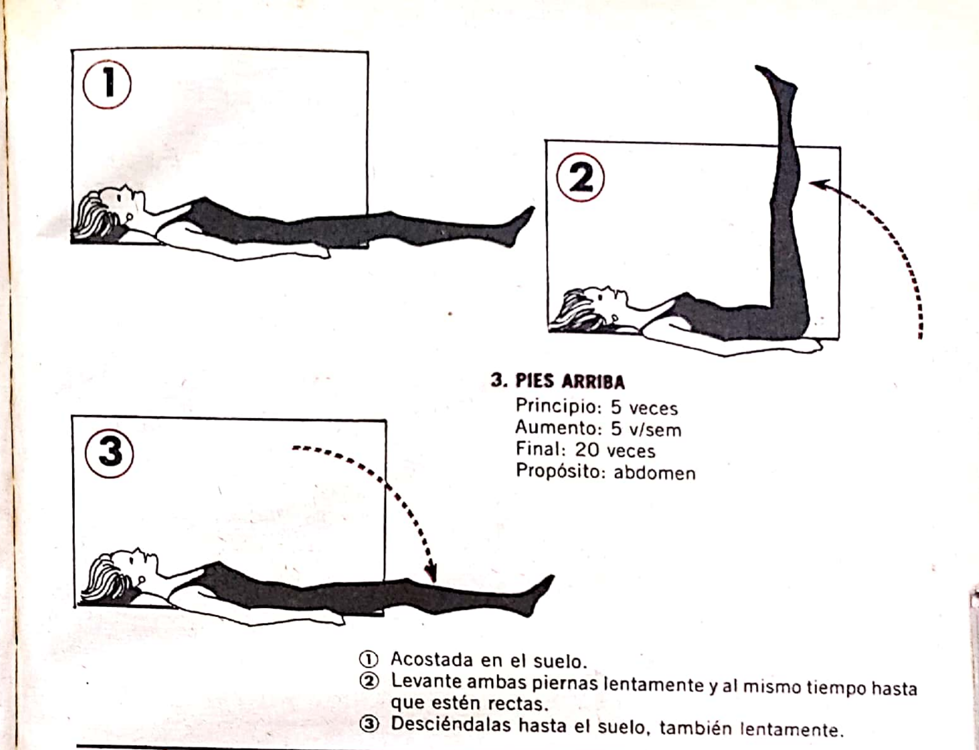
2. EL GATO

Principio: 1 minuto
Aumento: 1 min/sem
Final: 5 minutos
Propósito: brazos, espalda y piernas





① Póngase en el suelo como si fuera a gatear.
② Con las manos apoyadas en el suelo, haga movimientos de carrera con los pies (la mitad del tiempo de que disponga)
③ Corra por la habitación en cuatro patas (la otra mitad del tiempo)



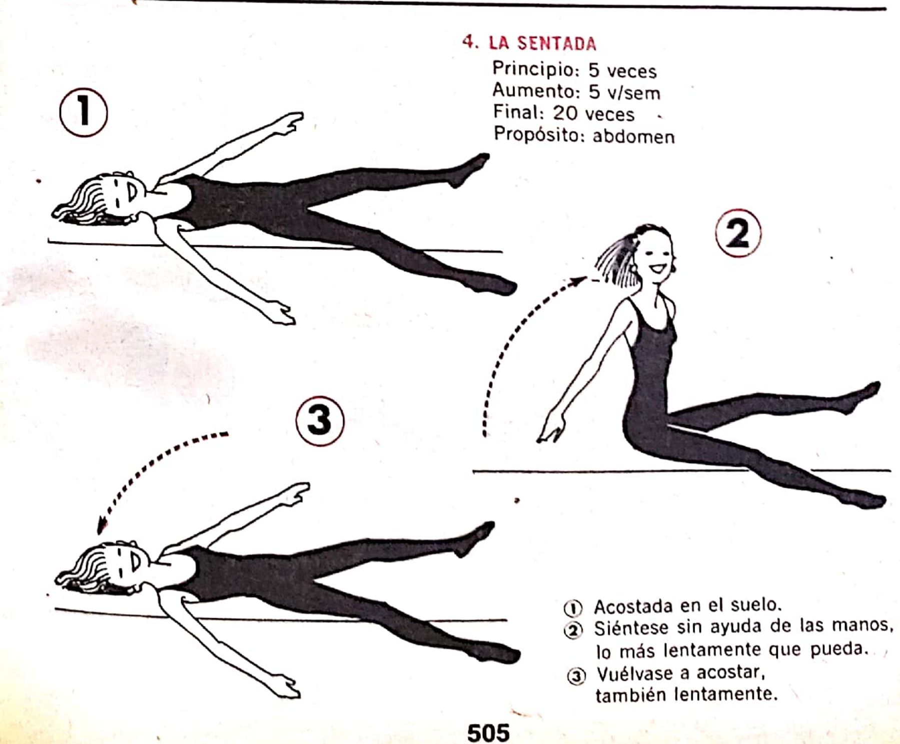
3. PIES ARRIBA

Principio: 5 veces
Aumento: 5 v/sem
Final: 20 veces
Propósito: abdomen

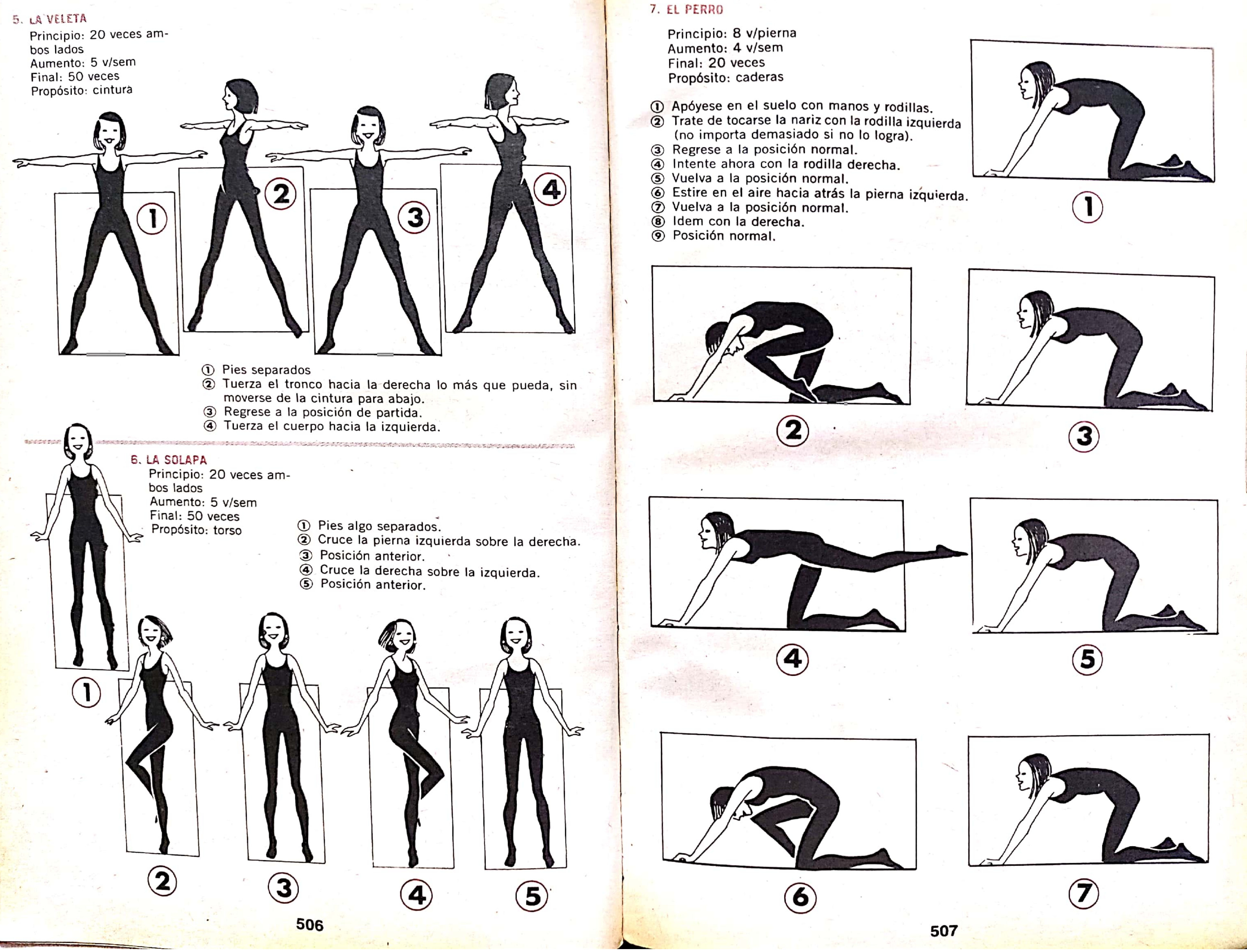
① Acostada en el suelo.
② Levante ambas piernas lentamente y al mismo tiempo hasta que estén rectas.
③ Desciéndalas hasta el suelo, también lentamente.

4. LA SENTADA

Principio: 5 veces
Aumento: 5 v/sem
Final: 20 veces
Propósito: abdomen



① Acostada en el suelo.
② Siéntese sin ayuda de las manos, lo más lentamente que pueda.
③ Vuélvase a acostar, también lentamente.



5. LA VELETA

Principio: 20 veces ambos lados
Aumento: 5 v/sem
Final: 50 veces
Propósito: cintura

① Pies separados
② Tuerza el tronco hacia la derecha lo más que pueda, sin moverse de la cintura para abajo.
③ Regrese a la posición de partida.
④ Tuerza el cuerpo hacia la izquierda.

6. LA SOLAPA

Principio: 20 veces ambos lados
Aumento: 5 v/sem
Final: 50 veces
Propósito: torso

① Pies algo separados.
② Cruce la pierna izquierda sobre la derecha.
③ Posición anterior.
④ Cruce la derecha sobre la izquierda.
⑤ Posición anterior.

7. EL PERRO

Principio: 8 v/pierna
Aumento: 4 v/sem
Final: 20 veces
Propósito: caderas

① Apóyese en el suelo con manos y rodillas.
② Trate de tocarse la nariz con la rodilla izquierda (no importa demasiado si no lo logra).
③ Regrese a la posición normal.
④ Intente ahora con la rodilla derecha.
⑤ Vuelva a la posición normal.
⑥ Estire en el aire hacia atrás la pierna izquierda.
⑦ Vuelva a la posición normal.
⑧ Idem con la derecha.
⑨ Posición normal.

⑧ ⑨



Al final: Haga ejercicios de respiración durante 3 minutos.

DIETA NORMAL, EMBARAZO Y LACTANCIA: NECESIDADES

Eduque sus hábitos de alimentación, conociendo cuáles son sus necesidades, y qué alimentos las satisfacen a plenitud.

Situación de la mujer	Calorías (K-Cal)	Proteínas (g)	VITAMINAS A (U.I.)	B_1 (mg)	B_2 (mg)	PP (*) (mg)	C (mg)	D (U.I.)	Calcio (g)	Hierro (mg)
JOVEN (18-35)	2.200	55	5.000	0,9	1,3	15	70	100	0,5	12
ENCINTA (4°mes-9°mes)	2.400	60	6.000	1,0	1,6	18	100	400	1,2	15
CRIANDO	2.700	68	7.000	1,1	1,8	21	100	400	1,2	15

(*) Nota: PP=Vitamina del complejo B conocida como NIACINA; su abreviatura proviene de su función: preventivo de la PELAGRA.
Este cuadro se basa en una joven promedio en peso y altura.

K-Cal = Kilocalorías o calorías grandes, las usadas en la dieta — g = gramos
U.I. = Unidades Internacionales, medida para las vitaminas — mg = miligramos

CALORÍAS CONTENIDAS EN 100 g DE DIVERSOS ALIMENTOS

(Aprenda a alimentarse y mantenerse en perfecta salud)

ALIMENTOS QUE NO SUELEN ENGORDAR 0-200 Cal. Alimento	Cal/100g	ALIMENTOS QUE PUEDEN ENGORDAR 200-400 Cal. Alimento	Cal/100g	ALIMENTOS QUE ENGORDAN más de 450 Cal. Alimento	Cal/100g
Caldo de pollo sin grasa	20	Castañas	200	Pasteles	450
Leche descremada	35	Pescado graso	210	Cacao	500
Verduras	40	Pan	250	Pan dulce	500
Yogur	45	Mermelada	285	Almendras	530
Frutas frescas	45-70	Boloña	290	Chocolate	600
Leche	70	Mortadella	290	Nueces del Brasil	600
Pescado magro	80	Quesos fermentados	295	Café	600
Papas	90	Miel	300	Tocino	660
Café instantáneo	100	Legumbres	340	Frutas secas	670
Pescado semigraso	135	Arroz	340	Lacón	670
Pollo	140	Pastas	350	Aderezo francés	730
Hígado	145	Quesos grasos	380	Mantequilla	760
Huevos	160	Azúcar	400	Mayonesa	760
Carne de res	165	Queso crema	400	Grasas	780
Jamón ahumado	195	Galletas dulces	410	Aceite	900

Nota: Encontrará más detalles en la Enciclopedia Médica Familiar, obra complementaria de la presente.

CÓMO CALCULAR LA FECHA DEL PARTO

Para calcular la fecha más probable del parto, basta ver en la columna "M", a la IZQUIERDA de cada par de columnas, la fecha en que comenzó la ÚLTIMA MENSTRUACIÓN anterior al embarazo. Junto a ella, en la columna de la derecha, encabezada con la letra "P", aparecerá la fecha más probable del parto.
* *Si el embarazo cae en año bisiesto, a partir del 29 de febrero debe calcularse para el parto un día más del que señala este calendario.*

M	P	M	P	M	P	M	P	M	P	M	P	M	F P	M	P	M	P	M	P	M	P		
E 1	D 11	F 1	N 11	Mr 1	D 9	Ab 1	E 9	My 1	F 8	Jn 1	Mr 1	Jl 1	Ab 10	Ag 1	My 11	S 1	Jn 11	O 1	Jl 11	N 1	Ag 11	D 1	S 10
2	12	2	12	2	10	2	10	2	9	2	12	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	11
3	13	3	13	3	11	3	11	3	10	3	13	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	12
4	14	4	14	4	12	4	12	4	11	4	14	4	13	4	14	4	14	4	14	4	14	4	13
5	15	5	15	5	13	5	13	5	12	5	15	5	14	5	15	5	15	5	15	5	15	5	14
6	16	6	16	6	14	6	14	6	13	6	16	6	15	6	16	6	16	6	16	6	16	6	15
7	17	7	17	7	15	7	15	7	14	7	17	7	16	7	17	7	17	7	17	7	17	7	16
8	18	8	18	8	16	8	16	8	15	8	18	8	17	8	18	8	18	8	18	8	18	8	17
9	19	9	19	9	17	9	17	9	16	9	19	9	18	9	19	9	19	9	19	9	19	9	18
10	20	10	20	10	18	10	18	10	17	10	20	10	19	10	20	10	20	10	20	10	20	10	19
11	21	11	21	11	19	11	19	11	18	11	21	11	20	11	21	11	21	11	21	11	21	11	20
12	22	12	22	12	20	12	20	12	19	12	22	12	21	12	22	12	22	12	22	12	22	12	21
13	23	13	23	13	21	13	21	13	20	13	23	13	22	13	23	13	23	13	23	13	23	13	22
14	24	14	24	14	22	14	22	14	21	14	24	14	23	14	24	14	24	14	24	14	24	14	23
15	25	15	25	15	23	15	23	15	22	15	25	15	24	15	25	15	25	15	25	15	25	15	24
16	26	16	26	16	24	16	24	16	23	16	26	16	25	16	26	16	26	16	26	16	26	16	25
17	27	17	27	17	25	17	25	17	24	17	27	17	26	17	27	17	27	17	27	17	27	17	26
18	28	18	28	18	26	18	26	18	25	18	28	18	27	18	28	18	28	18	28	18	28	18	27
19	29	19	29	19	27	19	27	19	26	19	29	19	28	19	29	19	29	19	29	19	29	19	28
20	30	20	30	20	28	20	28	20	27	20	30	20	29	20	30	20	30	20	30	20	30	20	29
21	31	21	D 31	21	29	21	29	21	28	21	31	21	30	21	31	21	Jl 1	21	31	21	31	21	30
22	N 1	22	2	22	30	22	30	22	Mr 1	22	Ab 1	22	My 1	22	Jn 1	22	2	22	Ag 1	22	S 1	22	O 1
23	2	23	3	23	31	23	31	23	2	23	2	23	2	23	2	23	3	23	2	23	2	23	2
24	3	24	4	24	E 1	24	F 1	24	3	24	3	24	3	24	3	24	4	24	3	24	3	24	3
25	4	25	5	25	2	25	2	25	4	25	4	25	4	25	4	25	5	25	4	25	4	25	4
26	5	26	6	26	3	26	3	26	5	26	5	26	5	26	5	26	6	26	5	26	5	26	5
27	6	27	7	27	4	27	4	27	6	27	6	27	6	27	6	27	7	27	6	27	6	27	6
28	7	28	8	28	5	28	5	28	7	28	7	28	7	28	7	28	8	28	7	28	7	28	7
29	8	(*)		29	6	29	6	29	8	29	8	29	8	29	8	29	9	29	8	29	8	29	8
30	9			30	7	30	7	30	9	30	9	30	9	30	9	30	10	10	9	30	9	30	9
31	10			31	8		31	10				31	10	31	10			31	10			31	10

M=Menstruación
P=Parto

E=enero
F=febrero

Mr=marzo
Ab=abril

My=mayo
Jn=junio

Jl=julio
Ag=agosto

S=septiembre
O=octubre

N=noviembre
D=diciembre

LA MUJER Y LOS EXÁMENES MÉDICOS

El cuidado preventivo es siempre el mejor. La tabla que sigue no es más que una sugerencia sobre la cantidad mínima de exámenes médicos que necesita la mujer en las distintas etapas de su vida, y los puntos principales que éstos deben cubrir.

1 mes

Un examen sobre: desarrollo general, medidas, alimentación, actitudes paternas.

Situaciones especiales: posibles riesgos para el oído, debidos a rubéola o infecciones sufridas por la madre durante el embarazo, defectos de nacimiento, factor Rh, meningitis; posibles riesgos para la vista por herencia familiar o problemas de nacimiento.

2 meses

Un examen sobre: desarrollo general; prueba de audición; ayuda a los padres.

Vacunas: DPT (difteria, tos ferina, tétanos), OPV (vacuna oral contra la poliomielitis).

4 meses

Un examen sobre: desarrollo general, reflejos de la vista (posibilidad de estrabismo).

Vacunas: DPT y OPV.

6 meses

Un examen sobre: desarrollo general, oídos, ojos.

Vacunas: DPT y OPV.

Situaciones especiales: Si la niña se resfría con demasiada facilidad o tiene infecciones en los oídos, es necesario hacerle un examen de audiometría especial.

9 meses

Un examen sobre: desarrollo general, peso y estatura, oídos y vista.

Pruebas: tuberculina, hematocrito.

1 año

Un examen sobre: desarrollo general, reflejos, peso y estatura.

15 meses

Un examen sobre: desarrollo general, medidas, otoscopía, reflejos oculares.

Vacunas: paperas, rubéola, sarampión.

18 meses

Un examen sobre: desarrollo general, reflejos, oídos y vista.

Vacunas: DPT y OPV.

2 años

Un examen sobre: desarrollo y reflejos.

3 años

Un examen sobre: desarrollo y reflejos.

Pruebas: tuberculina, análisis de orina. Deben ser examinadas por un dentista y un oftalmólogo en esta edad.

4 años

Un examen sobre: desarrollo general y reflejos, presión arterial, vista y oído.

Pruebas: análisis de orina.

Vacunas: DPT y OPV.

5 años

Un examen sobre: desarrollo general, presión arterial, agudeza visual, audición, capacidades mentales y corporales necesarias para la escuela.

Pruebas: tuberculina, análisis de orina, hematocrito.

6 años

Un examen sobre: peso, estatura, presión sanguínea, percepción de colores.

Pruebas: orina.

7-14 años

Examen anual sobre: peso, estatura, presión sanguínea, vista, audición, desarrollo y orientación sexual.

Pruebas: anual de orina, tuberculina cada dos años.

Situaciones especiales: posibilidad de escoliosis de 9 a 13 años; hematocrito a los 14; cultivo de orina cada dos años.

15-18 años

Un solo examen completo durante este período, que incluya: peso, estatura, presión sanguínea, orina, vista, oído, infecciones crónicas, parásitos, corazón, tumores, hernias. Prevención de enfermedades venéreas.

Situaciones especiales: las jovencitas con antecedentes familiares de diabetes, glaucoma y muerte repentina, deben ser examinadas con mayor frecuencia.

19-24 años

Un solo examen durante este período, sobre: historia clínica personal y familiar, estatura, peso, temperatura, presión arterial, piel, cabello, ojos, oídos, nariz, boca, garganta, columna vertebral, miembros, pecho, corazón, abdomen, órganos genitales.

Pruebas: rayos X, orina, heces, sangre, metabolismo basal.

Situaciones especiales: examen de las encías junto con el examen dental ordinario; examen ginecológico una vez al año, pelvis, senos y Papanicolaou. Si toma anticonceptivos u hormonas, o usa un aparato intrauterino, tiene historia familiar o personal de quistes o cáncer, o no puede examinarse los senos mensualmente, debe ir al ginecólogo dos veces al año.

25-35 años

Dos exámenes completos durante esta época: similares al realizado entre los 19 y los 24 años.

Situaciones especiales: es buena época para comenzar a hacer ejercicios diariamente, pero antes debe someterse la persona a un cardiograma para localizar posibles deficiencias arteriales o anormalidades en el ritmo cardíaco.

36-42 años

Dos exámenes en este período: iguales a los anteriores, añadiendo inspección rectal, investigación sobre el uso del sexo, la alimentación, el trabajo, el tabaco, las bebidas alcohólicas y las drogas.

Situaciones especiales: similares a las de la época anterior; riesgos de obesidad y los derivados de excesos en la comida, la bebida, el tabaco o las drogas; riesgos de enfermedades cardíacas en personas con antecedentes familiares.

43-50 años

Un examen cada dos años: como los anteriores.

Situaciones especiales: hacerse un enema de bario para detectar colitis, divertículos o excrecencias en el intestino grueso.

51-60 años

Un examen al año: general, como en los años anteriores; especial sobre la menopausia.

Situaciones especiales: rayos X de los senos, especialmente si hay riesgo especial de cáncer; enemas de bario cada cinco años, sobre todo si hay antecedentes de cáncer en el colon o historia personal de pólipos.

61 en adelante

Un examen completo al año, con otro más somero a los seis meses de hecho el anterior: todas las exploraciones de los exámenes generales previos.

Vacunas: la gripe y las demás inmunizaciones que se estimen necesarias.

Examen somero de mediados de año: tensión arterial, diabetes, enfisema, gota, depresión, artritis, problemas de nutrición; otras dolencias y problemas de tipo personal y social; atención podiátrica.

NIVELES DE TENSIÓN NERVIOSA

El exceso de tensión de la vida moderna puede traer consigo complicaciones en el trabajo, el hogar y la sociedad. Además, es propicio a la aparición de enfermedades, desórdenes emocionales y desarreglos graves. El cuestionario que se presenta a continuación pudiera darle la pauta sobre su propia situación, e impulsarla a buscar ayuda profesional para eliminar el problema. Aparecen en él veinte afirmaciones. Examínelas una a una con cuidado y sinceridad, clasificándose **de 1 a 5**, de la siguiente manera: si **NUNCA** ha podido hacer suya esta afirmación, anótese **1 PUNTO**. **ALGUNA VEZ**, anótese **2 PUNTOS**. Vaya subiendo en la puntuación según la frecuencia, hasta los **5 PUNTOS**, que indicarían GRAN FRECUENCIA. Al final, sume todos los puntos obtenidos y vea la interpretación en esta misma página. Júzguese según la forma en que reacciona realmente, y no la forma como usted quisiera actuar, si quiere que los resultados tengan utilidad.

1. Los pensamientos y sentimientos que despiertan en mí los problemas de la vida, me dan vueltas en la cabeza la mayor parte del tiempo.
2. Tengo costumbres de persona nerviosa (tamborileo con los dedos, me halo los cabellos, me muerdo las uñas...).
3. Cada cierto tiempo pierdo todo interés en el sexo.
4. Me cuesta dormirme, me despierto con facilidad y siempre estoy cansada.
5. Siempre tengo problemas de estreñimiento, malas digestiones, náuseas o diarreas.
6. Suelo sentirme ansiosa, aunque no sepa por qué.
7. Pierdo el apetito con frecuencia, o bien como demasiado sin tener verdadero apetito.
8. Suelo tener en tensión los músculos de la nuca, la espalda o el estómago.
9. Padezco de pesadillas y de sueños tristes y angustiosos.
10. Los atrasos, aunque sean normales, me ponen furiosa.
11. Mi conversación es rápida, tajante y más bien tensa; es fácil que arme una discusión con cualquiera, aunque sea un desconocido.
12. Tomo las decisiones finales de forma impulsiva, aunque me proponga permanecer serena, y cambio de idea con frecuencia.
13. Voy acumulando la ira, hasta que estallo, pierdo la compostura y ataco a alguien o destruyo algo.
14. He ido aumentando el consumo de bebidas alcohólicas, café, tranquilizantes o cigarrillos.

15. Tengo tendencia a mostrarme irritable y poco paciente con todas las personas, especialmente con los niños.
16. Suelo dedicar mucho tiempo a preocuparme por las cosas, más que a tratar de resolverlas.
17. Con frecuencia siento la necesidad urgente de gritar, o de escaparme a un lugar solitario para no tener más problemas.
18. No suelo cumplir con lo que me propongo, ya sea porque me falta realismo ante la vida, o porque me echo encima más responsabilidades de las que puedo soportar.
19. Me fatigo con frecuencia, aun cuando no haya hecho ningún esfuerzo físico notable.
20. Estallo en cólera con facilidad.

Punteo y evaluación:

- *No puede tener menos de 20 puntos.*

20 a 40, poco tensa.
41 a 60, normal.
61 a 80, algo tensa.
81 a 100, muy tensa.

Interpretación:

Por supuesto que este cuestionario no es más que una guía para detectar la posibilidad de que existan problemas. Tanto la puntuación más alta (81 a 100), como la más baja (20 a 40), pueden señalar esta posibilidad. Si le preocupan, y quiere librarse de ellos, debe buscar ayuda profesional en un psicólogo o consejero.

Viene de la pág. 35

algunos estados emotivos y ciertos estados de tipo demencial. Se caracteriza por un intenso miedo a la obesidad, una imagen distorsionada del propio cuerpo (que la enferma "siente" siempre como pasado de peso), la emaciación progresiva (con pérdidas de hasta un 25% del peso anterior a la enfermedad), la aparición de síntomas de deficiencia, y los cambios que acompañan atrofias orgánicas.

En realidad, la pérdida del apetito ocurre hasta que la enfermedad se encuentra en una fase avanzada, pues desde el comienzo, la enferma vive preocupada por la comida y tiene que hacer esfuerzo para no comer. Frecuentemente, las personas anoréxicas se mantienen a base de 600 calorías por día y se limitan a ingerir proteínas. Con frecuencia también, estas personas planean sus menús con mucho cuidado, y emplean largo rato en concluir cada una de sus frugales comidas, meticulosamente divididas en pequeñas porciones.

Las personas anoréxicas presentan ciertos rasgos psicológicos constantes, como la inseguridad y la impotencia en el control de la propia vida. Al mismo tiempo, estas personas dan signos de vivir motivadas intensamente. Algunos investigadores han detectado tendencias esquizoides y hasta comportamientos paranoides, sobre todo entre los enfermos del sexo masculino.

La enfermedad suele iniciarse durante la adolescencia, aunque se conocen casos que se han declarado desde los once años y otros que han esperado hasta los sesenta años para producirse. Entre las complicaciones clínicas conocidas se cuentan la amenorrea, el desequilibrio de los electrólitos, la capitulación cardíaca y la desnutrición. La investigación ha determinado que las anoréxicas pueden llegar a experimentar anormalidades cerebrales que se traducen en desarreglos observables de la actividad mental. Análisis recientes realizados con ayuda de la tomografía axial computadorizada (TAC) y de baterías de tests psicológicos han revelado en la enferma la aparición progresiva de anomalías fisiológicas y psicológicas. Entre las anomalías fisiológicas se cuentan la presencia de numerosos espacios vacíos en la parte superior de la corteza cerebral, la aparición de una fisura entre los hemisferios, el ensanchamiento de los ventrículos cerebrales y la ampliación de los espacios del cerebelo. Los tests psicológicos han revelado, por su parte, que el índice de concentración, el tiempo de reacción y la velocidad perceptual de los anoréxicos se sitúan por debajo de los niveles juzgados normales para la población sana.

Según los resultados más recientes, las anomalías mencionadas pueden presentar un carácter reversible, siempre y cuando la persona anoréxica regrese al peso apropiado. Sin embargo, hay razón para pensar que la enfermedad conduce poco a poco al deterioro mental: a este efecto contribuyen en no poca medida las anomalías fisiológicas ya apuntadas, pero sobre todo el hecho de que la falta de nutrición y la pérdida de agua reducen la masa encefálica y quizá alteren también su composición bioquímica, como ocurre en el hambre crónica.

Se ha descubierto que las anoréxicas experimentan, a medida que el mal avanza, un estado de euforia y de excitación psíquica causado por los opiáceos cerebrales. Según parece, el estado de euforia crea un deseo vicioso que motiva a la anoréxica a prolongar los efectos de la excitación o de mantenerlos indefinidamente.

Viene de la pág. 66

CÁNCERES GINECOLÓGICOS: La mayoría de los cánceres del tracto genital femenino ocurren en el útero y en el ovario. Para ofrecer un índice de referencia, puede observarse que en una población como la de Estados Unidos, unas 16.000 mujeres desarrollarán carcinomas invasivos de la cervix uterina y unas 17.000 desarrollarán cáncer de los ovarios. Unas 23.000 muertes ocurrirán como consecuencia de estos tumores.

Los avances logrados en el combate de la enfermedad están relacionados con el reconocimiento temprano del mal y con el manejo exitoso de tumores localizados. La investigación ha podido verificar el papel decisivo del virus herpes simplex tipo 2 en el entendimiento de los cánceres ginecológicos, y hasta sugieren la posibilidad de que el proceso canceroso consista, en tales casos, en una forma especial de enfermedad venérea.

La quimioterapia puede controlar, de una manera relativamente efectiva, el desarrollo el tumor. Ciertos estudios ofrecen tasas de respuestas clínicamente significativas en un 50% de las pacientes tratadas. Sin embargo, esta técnica puede resultar más poderosa como complemento a la cirugía y a la radioterapia. La cirugía, especialmente en el caso de los tumores del ovario, trata de ser desde un principio lo más radical que le es posible en la eliminación de tejidos afectados.

CÁNCERES GASTROINTESTINALES: Si bien el cáncer de los pulmones es mas frecuente entre los hombres, y el cáncer del pecho entre las mujeres, los carcinomas del colon y del recto son los tumores malignos que más frecuentemente afectan a las personas de ambos sexos. Las estadísticas más recientes confirman que la incidencia de carcinoma del estómago está decreciendo en Occidente, mientras sube la del carcinoma del páncreas, situación que parece aplicarse también, aunque menos marcadamente, a los tumores del esófago, del árbol biliar y a los carcinomas hepáticos primarios.

Inicialmente, los tumores gastrointestinales afectan los nódulos linfáticos regionales. Posteriormente se extienden al hígado y a los pulmones. La primeros avances metastásicos se reflejan, frecuentemente, en la fosa supraclavicular, especialmente en la izquierda. Después de penetrar en la mucosa, el tumor penetra luego en la pared del vientre hasta la serosa y se despliega hacia los nódulos linfáticos. En base a tales estrategias de difusión, muchos carcinomas de esta clase pueden ser clasificados atendiendo a la longitud y amplitud de la circunferencia involucrada.

En los cánceres gastrointestinales, la cirugía es la técnica curativa primaria. Sin embargo, los carcinomas del esófago y otros que ofrecen un carácter localizado suelen ser tratados con éxito mediante la radioterapia. El papel curativo de esta técnica ha sido reforzado últimamente gracias al descubrimiento de nuevas formas de irradiación que utilizan partículas pesadas (neutrones, iones de helio o pimesones). Resultados positivos han podido lograrse así en el tratamiento del cáncer del páncreas y de otros tumores localizados. La quimioterapia tiene, en general, un valor limitado en los cánceres gastrointestinales.

Viene de la pág. 104

Hoy, la dieta se ha transformado en un ritual complejo, orientado tanto al mantenimiento de la salud como al cultivo de la estética corporal. Como todo ritual, la dieta ha encontrado un mito cómplice: la persona delgada es mejor, más bella, más saludable y espiritualmente más fuerte que la pasada de peso.

En general, tres hipótesis han gobernado la idea de "ponerse a dieta": a) el comer excesivo es el culpable de la gordura; b) el cuerpo, que no sabe cuánta grasa tiene, simplemente la almacena; c) el equilibrio entre el valor energético de lo que se come y de lo que se gasta en las actividades ordinarias es controlable de manera consciente. Estas tres hipótesis se encuentran en período de activa revisión, pues la investigación no sólo no ha podido corroborarlas, sino que está encontrando indicios diametralmente opuestos.

Por un lado, repetidos experimentos han demostrado que la persona gorda no es simplemente la que come demasiado. Los recientes trabajos del psiquiatra Albert Stunkard reafirman que en la mayoría de los casos, los gordos comen cantidades normales y, frecuentemente, hasta menos. Estos resultados, sin embargo, no apoyan la idea de que la gordura es el producto de un metabolismo lento y perezoso, pues la investigación ha puesto de manifiesto la existencia de mecanismos internos de regulación que controlan no sólo el metabolismo, sino el comportamiento general del sujeto (hambre, saciedad).

Se ha encontrado, por ejemplo, que ciertas células sueltan en el torrente sanguíneo una substancia cuya cantidad es proporcional al almacenado de grasa total. El cerebro supervisa así el índice de grasa corporal. Si dicho índice cae por debajo de cierto nivel, complejos mecanismos de control entran en actividad y hasta llegan a presionar a la mente consciente para producir un cambio apropiado de comportamiento. Los experimentos de Ancel Keys, de la Universidad de Minnesota, han demostrado que en las personas sometidas a privaciones alimentarias, la grasa faltante es reconocida por el cuerpo y es lo que provoca diversas reacciones destinadas a restaurar la deficiencia tan pronto como sea posible. Vale decir que el cuerpo humano requiere cierta cantidad de tejido adiposo.

Investigaciones complementarias de Ethan Allen Sims han mostrado que las personas sometidas a sobredosis de alimentación buscan restaurar el equilibrio, espontánea e inconscientemente, mediante pérdidas de hambre y de peso. A estos resultados se suman los trabajos de Henry Jordan, de la Universidad de Pensilvania, quien ha encontrado que el apetito, el hambre y la sensación de saciedad son estados mentales ligados en un solo sistema operante de comportamiento, pero de tipo subconsciente: la búsqueda de comida por el sujeto y la decisión de cuánto habrá de comer nacen muy por debajo de la conciencia ordinaria. Hay, pues, un nivel regulador, característico para cada cual, que produce hambre y fuerza a comer hasta que se alcanza el nivel requerido; este mismo nivel controla la saciedad, de manera que la persona pierde el hambre y deja de comer hasta que se ha perdido el exceso relativo. En este contexto se comprende que todo control consciente y deliberado del propio peso sea una lucha constante contra los equilibrios naturales del cuerpo y contra los mecanismos por los que éste busca alcanzar sus objetivos.

Viene de la pág. 159

30 cm, pero que ya presenta las principales estructuras internas y externas que caracterizarán la vida adulta.

El primer cambio importante hacia esta transformación lo realiza el disco embrionario cuando se pliega a lo largo de un eje longitudinal y forma un surco destinado a la futura columna vertebral. Seguidamente, el disco se enrolla hasta formar un cilindro que a su vez alberga uno más pequeño e interior destinado al tubo neural. A partir de ese momento, los cambios cualitativos se suceden rápidamente: perpendicularmente a la columna vertebral, a lo largo de fisuras transversas, se originan segmentos corporales que darán lugar al desarrollo de los sistemas óseo, muscular y nervioso del embrión. Durante la cuarta semana aparecen las extremidades, y pronto pueden discernirse los dedos de los pies y de las manos. Al cabo de las siete semanas, el embrión maduro ofrece ya todos los indicios de la diferenciación orgánica, y pueden observarse estructuras tales como el cerebro, el corazón, el hígado, las extremidades, los oídos, la nariz y los ojos, además de los sistemas óseo, muscular y nervioso.

En vista de que a la fase embrionaria le corresponde sentar bases y montar la armazón esencial del organismo, estas primeras semanas son extraordinariamente importantes. Son también las más vulnerables a los efectos de agentes capaces de producir defectos de nacimiento.

El período de desarrollo fetal empieza en la octava semana y se prolonga hasta el nacimiento, que generalmente ocurre en la 38ª semana. Este período consolida y refina la diferenciación de tejidos y órganos iniciada en la fase embrionaria, y origina un pequeño número de nuevas estructuras.

En el útero, la placenta y el cordón umbilical son los órganos que establecen la comunicación vital entre la madre y el feto. Para éste es de primerísima importancia el caudal de sangre que recibe la placenta, ya que la circulación sanguínea es el medio que aporta el oxígeno necesario para su respiración y las substancias nutritivas indispensables para su desarrollo.

Desde la 12ª semana hasta la 16ª, la tasa de crecimiento corporal alcanza valores máximos, los más grandes de toda la vida del individuo. Al mismo tiempo, los sistemas de defensa corporal comienzan a supervisar el estado de la salud, de manera que el feto es relativamente menos vulnerable a los efectos nocivos de las drogas, de los virus, de la radiación y de la variación de la temperatura. Estos agentes, por supuesto, pueden siempre interferir con el funcionamiento normal del organismo, especialmente con el desarrollo del cerebro.

En los últimos diez años se ha producido una verdadera explosión de conocimientos en todo lo que respecta al desarrollo fetal, es decir, tanto en lo relacionado con su crecimiento y actividad normales como con la aparición y efectos de diversas anormalidades. En particular, el examen, diagnóstico y tratamiento de anomalías fetales se ha beneficiado de los avances de campos tan diversos como la electrónica, las fibras ópticas, la tecnología de instrumentos, y el análisis cromosómico y bioquímico. La medicina PRENATAL es ahora capaz de intervenir, antes del nacimiento, para aliviar y aun curar anormalidades que hasta hace poco bastaban para comprometer la vida del feto.

Viene de la pág. 327

del fluido circulante en el organismo ejerce una peligrosísima presión sobre el corazón y los pulmones. Si, entonces, el especialista elimina alguna cantidad de líquido con ayuda de diuréticos, el niño corre un gran riesgo de deshidratación y de la pérdida del equilibrio del sodio y del potasio. Añadir una solución salina para compensar la deshidratación y el desequilibrio apuntado sólo replantea el problema de la presión sobre los sistemas respiratorio y cardiovascular.

Por otra parte, frecuentemente el niño prematuro carece de los reflejos nerviosos que le permitirían desarrollar actividades básicas como chupar, tragar, digerir y desplazar los alimentos a lo largo del intestino. La falta de estas facultades resulta dramática, como lo ilustra el caso de la asimilación del calcio necesario para que el esqueleto del niño se desarrolle adecuadamente. Dada su fase de desarrollo y la rapidez de su tasa de crecimiento, el niño tiene una necesidad inmensa de calcio, pero no hay manera fácil de proporcionárselo. En efecto, suministrado en forma intravenosa, el calcio se precipita como una nieve que forma piedras, las cuales obturan los canales. El especialista no puede recurrir a la administración directa en el tracto digestivo, pues el niño vomita el calcio o el revestimiento intestinal se escara y se cae, lo que favorece la actividad bacteriana y el desarrollo de la gangrena.

La supervivencia de estos niños se debe, frecuentemente, a la extraordinaria habilidad de la ciencia tanto como al milagro. Frecuentemente también, el niño mismo contribuye con sus grandes poderes de curación y recuperación. Una idea de esto la da el hecho de que, cuando se le quiebra alguno de sus frágiles huesitos, éstos se alínean y se sueldan por sí solos con el tiempo. Las placas de rayos X tomadas algunos años después no contienen ya indicio alguno de la fractura.

El proceso de maduración nerviosa del niño prematuro no ha sido bien comprendido todavía. No se sabe qué combinación de ventajas y desventajas trae a este respecto el súbito cambio de ambiente del feto. Normalmente, éste da signos de actividad sensorial ya desde el seno materno. En la 16ª semana, abre los ojos y percibe la luz; se ha observado que su ritmo cardíaco aumenta cuando se apunta un rayo fuerte de luz sobre el vientre de la madre. Mucho antes, ya desde la 6ª semana, muestra sensibilidad al sonido (de 30 a 18.000 hertzios), y los psicolingüistas encuentran que el período previo al nacimiento es un tiempo de aprendizaje de timbres, tonos y sonidos de la palabra humana, lo que a su vez explicaría la rapidez con que el recién nacido asimila el lenguaje durante las primeras semanas de vida extrauterina.

Una cosa es cierta, sin embargo. La comunicación cuasitáctil con la madre es indispensable. Los especialistas recomiendan, para acelerar y equilibrar el desarrollo psíquico de los niños prematuros que la madre o el padre pasen diariamente algunas horas a su lado, y lo toquen y le hablen con dulzura.

Viene de la pág. 348

por tanto, intervención médica. Su instrumento primario es el análisis cromosómico de la células diseminadas en el líquido amniótico, razón por la cual el especialista recurre a la AMNIOCÉNTESIS. Esta técnica se suele utilizar, sobre todo, cuando la madre tiene más de 35 años, en vista de que hay una relación entre la edad de la madre y la presencia de anormalidades cromosómicas en el bebé. Se practica también cuando la madre ha tenido otro bebé afectado por el síndrome de Down o ha nacido con defectos en el tubo neural, y cuando los padres presentan desórdenes bioquímicos tales como problemas del metabolismo. En general, se ha encontrado que en un 3,5% de los casos que han requerido diagnóstico prenatal, el feto es efectivamente anormal.

Además del análisis cromosómico, el diagnóstico se vale de la sonografía, es decir de las ondas sonoras de alta frecuencia. Actualmente, esta técnica permite visualizar con extraordinario detalle las características anatómicas del feto. Sin embargo, en muchos casos es necesario recurrir a la visualización fetal directa o fetoscopía. Ésta utiliza endoscopios de pequeñísimo diámetro, dotados de fibras ópticas, que permiten observar partes aisladas del feto en ángulos de 55°. Mediante el reconocimiento directo se logran también muestras de tejidos que no pueden obtenerse a través de la amniocéntesis. De esta manera suelen detectarse, por ejemplo, problemas estructurales de la hemoglobina o de la síntesis de los eritrocitos.

Además del diagnóstico, la moderna medicina fetal ofrece tratamientos de varios desórdenes que han podido ser reconocidos *in utero*. En numerosos casos, la medicina prefiere aplicar medidas correctivas una vez nacido el bebé, cuando su organismo puede resistir mejor la cirugía y la anestesia. Tal es la política que se sigue con los defectos del tracto gastrointestinal. Para otros casos, basta con eliminar el exceso de líquido amniótico que ha originado la anomalía.

Ciertos desórdenes sólo son tratables *ex utero*, inmediatamente después del diagnóstico, como en el caso de la hidrocefalia, de la isoinmunización Rh severa o del síndrome de emergencia respiratoria neonatal. Ciertos otros, en cambio, pueden ser tratados *in utero*. Estos últimos consisten, generalmente, en carencias de substancias esenciales (vitaminas que contribuyen al funcionamiento de las enzimas) o en irregularidades vasculares, como las del ritmo cardíaco. El tratamiento no ofrece mayores riesgos, pues algunas substancias pueden administrarse a través de la placenta, otras mediante inyecciones en la nalga del feto (como en el caso de la hormona tiroides, que no atraviesa la placenta) y otras requieren técnicas de transfusión (eritrocitos).

La cirugía resulta necesaria cuando las deformaciones obstruyen el desarrollo general del nuevo organismo, especialmente cuando éste tiene probabilidades de reanudar su desarrollo normal una vez que se han eliminado las deformaciones. A esta categoría pertenecen anormalidades tales como la obstrucción del tracto urinario, la hernia diafragmática y la hidrocefalia.

Viene de la pág. 385

nes. Esta conclusión no satisface del todo a ciertos científicos que proponen, en cambio, entender el origen del sexo como la solución más natural en un medio que se caracteriza simultáneamente por su estabilidad y su diversidad. En estas condiciones, en efecto, lo importante no es la velocidad que permite repoblar el medio o la prevalencia relativa de una especie sobre otra, sino la diversa adaptación a las variaciones del tiempo y del espacio.

En los seres humanos, el sexo introduce claras diferencias entre el hombre y la mujer, no sólo respecto a la estructura y función de los órganos sexuales sino también en el bagaje genético, en la organización del cerebro, en los equilibrios hormonales y en el desarrollo del comportamiento. Genéticamente, el par 23° de los cromosomas de una mujer está compuesto por dos cromosomas X; en el hombre, ese par está compuesto por un cromosoma X y otro Y. Esta diferencia genética influye de tres maneras en la constitución del individuo: el desarrollo del feto, según el sexo, va acompañado de diferencias en la actividad hormonal; ésta, a su vez, imprime antes del nacimiento un código diferente en el cerebro, especialmente en el hipotálamo y en diferentes receptores hormonales dispersos en los tejidos vecinos al córtex; finalmente, a lo largo de la vida del individuo, este código es activado y traducido en formas singulares de comportamiento.

Específicamente en el cerebro, varias diferencias anatómicas y fisiológicas han comenzado a ser reconocidas por los investigadores: éstos han encontrado que, según el sexo, el individuo posee diferentes conglomerados de neuronas en el hipotálamo, y que tanto el tamaño como la organización del córtex varía con el sexo, factor que resulta decisivo en la especialización y relativo desarrollo de los hemisferios cerebrales. A pesar de tales hallazgos anatómicos y fisiológicos, la interpretación del comportamiento de los sexos está cambiando sutilmente hacia puntos de vista que no enfatizan indebidamente las diferencias. Experimentos recientes, como los conducidos por Thomas O. Fox de la Universidad de Harvard, y otros similares de Michael Baum del Instituto Tecnológico de Massachusetts, parecen indicar que, básicamente, uno y otro sexo comparten el mismo repertorio de comportamientos específicos, sólo que muchos de ellos no son expresados de una manera general por el macho o la hembra. Estos nuevos resultados indican que los rasgos de comportamiento que habían sido considerados como típicamente masculinos no son siempre discernibles de los atribuidos en propiedad a la mujer. Tales datos sugieren, de una manera más general, que el comportamiento de los organismos sexuados debería interpretarse en términos de la probabilidad de que ciertos rasgos del repertorio común resulten expresados por el individuo.

A este respecto, los cánones de análisis del investigador parecen presentar ellos mismos una interesante evolución. Más en harmonía con las nuevas actitudes sociales y con los puntos de vista modernos sobre el sexo y los papeles sexuales, los investigadores reconocen que en el pasado, los criterios de apreciación y de juicio sobre el dimorfismo sexual estaban viciados por los estereotipos y la tradición social. Los cambios que éstos han sufrido en los últimos años abren nuevas posibilidades a la investigación.

INDICE TEMATICO

Los números en *itálicas redondas*, indican las páginas en que se hallan estos términos. Los escritos en ***itálicas negritas***, significan que hay un tema especial sobre dicho término, en las páginas indicadas.

A y B

C y D

CONCEPCIÓN

COMPLEJOS

CONDUCTA

COSMÉTICOS

CREMAS

CUERPO, ANORMALIDADES

CUIDADO PREVENTIVO

DEFORMIDADES

DESARROLLO



EDADES DEL SER HUMANO

EMBARAZO

ENFERMEDADES CORPORALES

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

ENFERMEDADES VENÉREAS

ESPECIALIZACIONES MÉDICAS

ESTERILIDAD



FERTILIDAD

FISIOLOGÍA

FOBIAS

GÉRMENES

GLÁNDULAS

H, I, J, K, L

HERENCIA

HORMONAS

PARTO

PIEL

PIERNAS

PLANTAS MEDICINALES

PUBERTAD

PUERPERIO



RECIÉN NACIDO

REPRODUCCIÓN

REGIONES DEL CUERPO



SENTIDOS

SENTIDOS, ANORMALIDADES

SEXO

SEXO, ANORMALIDADES

S

SÍNDROMES

SÍNTOMAS

SISTEMA CIRCULATORIO

Traquifonía 413

SISTEMAS EXCRETORES

SISTEMA NERVIOSO

SISTEMA ÓSEO

SISTEMA RESPIRATORIO

SISTEMA URINARIO

SUSTANCIAS QUÍMICAS



TEJIDOS ANORMALES

TEJIDOS NORMALES

TRANSFORMACIONES CORPORALES

TRATAMIENTOS

VIDA DIARIA

VIDA DE RELACIÓN

ENCICLOPEDIA MÉDICA PARA LA MUJER

Especialmente destinada al público hispanohablante, una fuente de información sencilla y clara sobre los aspectos más relevantes de la salud femenina. Consejos prácticos sobre la figura y la belleza, ejercicios, actividades y dietas, hábitos de vida y alimentación, así como numerosos aspectos de la vida y la personalidad de la mujer.

- **Orientaciones prácticas en los problemas relacionados con la familia y el mantenimiento de la salud.**
- **Más de 2.500 acepciones de Medicina y Biología, relacionadas con la mujer, su vida, su cuerpo y su mente.**
- **Más de 70 temas aclaratorios sobre aspectos importantes de la personalidad femenina: la salud, problemas psicológicos y emocionales, dieta, figura y belleza.**
- **Una sección dedicada exclusivamente a los síntomas de las enfermedades más comunes en la mujer.**
- **La respuesta a los principales interrogantes que existen en el ánimo de toda mujer, y que muchas veces siente vergüenza de preguntar.**
- **Consejos prácticos, y todo lo que la mujer debe saber para lograr y mantener su belleza.**
- **Orientaciones, explicaciones informativas e ilustraciones de los órganos sexuales, su función y las relaciones entre ambos sexos, desde la adolescencia hasta la madurez.**
- **En la sección de Apéndices: cómo cambiar sus hábitos de alimentación y de vida; dietas balanceadas y ejercicios sencillos, pero eficaces; tabla para calcular la fecha del parto; cómo conocer el grado de tensión en que uno vive, y más.**

